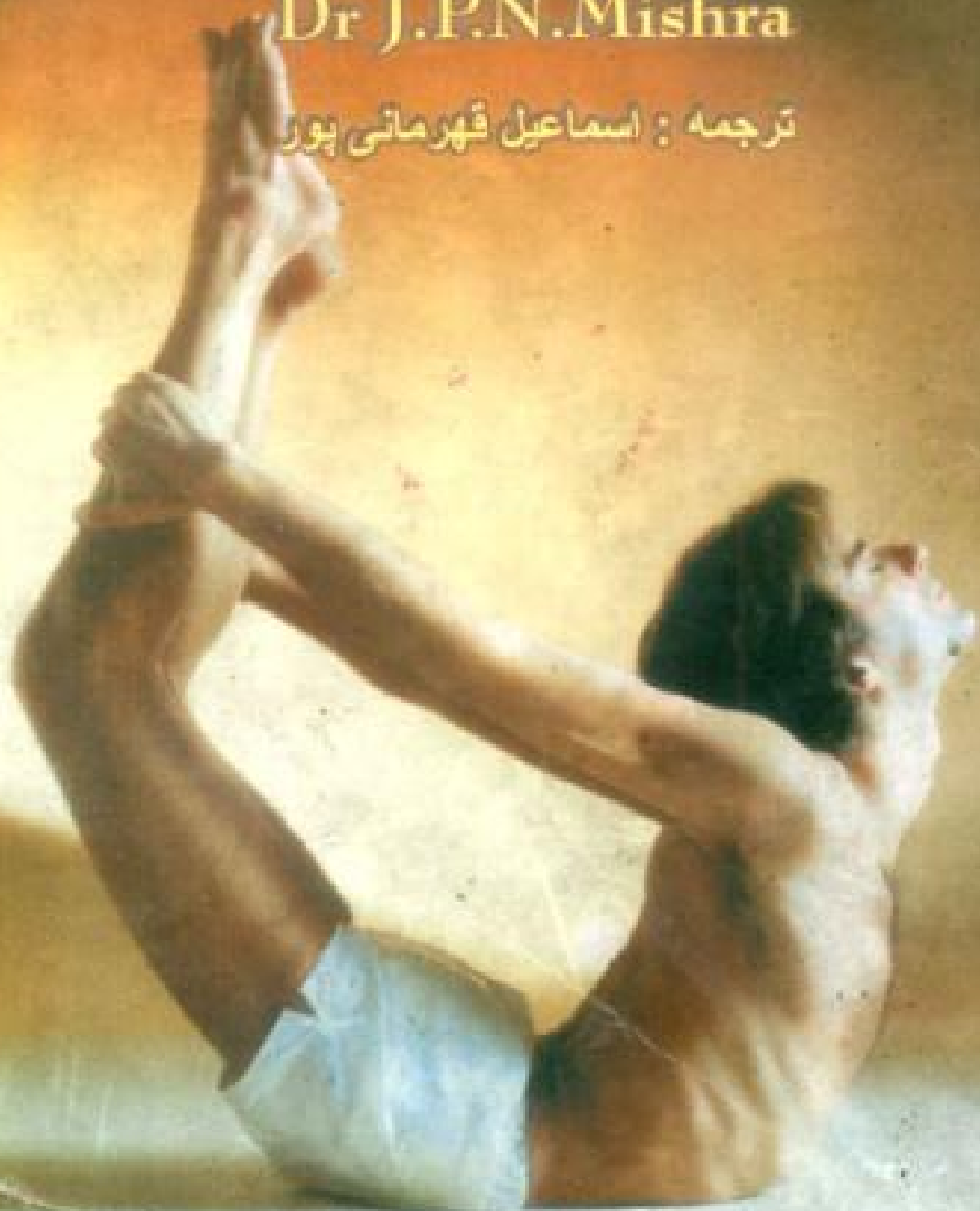


یوگا

Dr J.P.N.Mishra

ترجمہ : اسماعیل قہرمانی پور



یوگا

Dr. P. N. Mishra

اثر:

دکتر ج. پی. ان میشر

ترجمہ:

اسماعیل قہرمانی پور (خونی)



Mishra, J. P. N.

میشرا

یوگا / اثر میشرا؛ ترجمه اسماعیل قهرمانی پور - تهران: تلاش، ۱۳۸۲.
۲۹۵ ص: مصور، جدول.

ISBN: 964-5750-11-3

۱۵۰۰۰ ریال

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیپا.

Preksha Yoga. Management for common allments.
عنوان اصلی:

۱. یوگا (ورزش). الف. قهرمانی پور، اسماعیل، ۱۳۲۸ - مترجم.
ب. عنوان.

۶۱۳/۷۰۴۶ RA۷۸۱/۷ / م ۹۶ ی ۹

۸۱-۲۹۰۰۱ م

کتابخانه ملی ایران

انتشارات تلاش

تهران: خ انقلاب - خ فخررازی - بن بست دوم پلاک ۷۴ تلفن: ۶۴۹۱۰۲۴
تبریز: چهارراه شریعتی تلفن: ۵۵۶۶۵۷۶

نام کتاب: یوگا

نویسنده: دکتر ج. پی. ان میشرا

برگردان: اسماعیل قهرمانی پور (خونی)

حروف نگاری: آبان گرافیک - چاپ: سپیداحرار
چاپ اول: سال ۱۳۸۲ - شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه

اندازه دلشاد نمودند که با کلام نمی توان توصیف نمود. همین طور بهترین احترامات خود را تقدیم پرفسور مافیرسینق و پرفسور دایاناند بهارگاوا می نمایم و از مؤلف، شری نیپال پی. گنگ و پرکشا دهیان به خاطر همکاری شان جهت فراهم نمودن ادبیات مناسب بسیار ممنونم.

ضمناً بهترین تشکرات قلبی خودم را تقدیم بهترین و خوش قلبترین دوستم دکتر بی. ال. جائین می نمایم که با نصایح بزرگوارانه و ترغیب های مکرر خود مرا در رسیدن به بلندای دست آوردهای دانشگاهی ام و همین طور زندگی شخصی ام راهنمایی نمودند.

ضمناً صمیمانه از شاگردانم: آقای سانجیوگوپتا و آقای ابودح سریواستاوا همراه با دوشیزه مامتا میشراسپاسگزارم که در جلسات عکسبرداری از اجرای تمرینات مختلف شرکت نمودند. همین طور از شری جگدیش شادما از استودیوی عکاسی چیترا وازلادنوم به خاطر تهیه زیبای عکس ها سپاسگزارم.

سپاس فراوان دارم از شری پرم ناتهجی که در تهیه این کتاب برای چاپ مرا یاری نمودند. که بدون همکاری صمیمانه و علاقمندی ایشان این چاپ میسر نمی گردید.

همین طور از تمامی آنهایی که در به وجود آوردن این کتاب مرا یاری نمودند سپاسگزارم. و در پایان کلامی پیدا نمی کنم تا تشکرات قلبی خودم را از همسرم خانم ویجایی میشرابه خاطر ترغیب های متوالی اش در به وجود آوردن علاقه برای ایجاد این کتاب که با وجود مسئولیت شغلی خودش ایثارگرانه مرا تشویق می کردند و همین طور از دختر زیبای خودم مامتا میشرا و پسرش آشوتوش میشراکه با علاقه وافر در کارهای دانشگاهی ام مرا یاری داده اند. از آنها سپاسگزاری نمایم.

جی.پی.ان. میشر

مقدمه

ما در حالت زودگذر یک دورهٔ دائماً در حال تغییر سریع زندگی می‌کنیم. چیزی را که امروز فرا می‌گیریم. پس فردا از رده خارج و منسوخ می‌گردد. همه به دنبال دنیای مادی می‌روند تا دست آورد بزرگی را کسب نموده و حفظ نمایند، که آن هم جز یک راه برنامه‌ریزی نشده تخیلی بیش نیست. البته در این فرایند بعضی مواقع یک چیزی را کسب می‌کنیم. اما به مرور زمان واقعیت هستی خودمان را نیز کنار می‌گذاریم. و زمانی که دست آوردهای خودمان را مورد ارزیابی قرار می‌دهیم، در می‌یابیم که هزینهٔ سنگینی را بابت آنها پرداخته‌ایم. یعنی در راه آن دست آوردهای غیرواقعی، آرامش ذهنی، سلامتی جسمی، و روح و روانمان را فدا کرده‌ایم.

این یک حقیقت تلخ است. بدون تردید ما نمی‌توانیم خود را از این مسابقهٔ دیوانه آسا کنار بکشیم که آن هم تا حدودی به دلیل نیازها و علایق بیرونی می‌باشد. زیرا مجبوریم در داخل آن سیستم اجتماعی باقی بمانیم. و در این میان آیا ما مسئولیت نداریم که متوجه فشار

هشداردهنده غیر عادی باشیم که در اثر آن مسابقه دیوانه آمیز بر ذهن و جسم ما وارد می آید؟ مانند فشار ناشی از سبک زندگی مدرن، فشار اطلاعات پیشرفته علمی و تکنولوژی و همین طور فشار اندیشه های ناپایدار و دائماً در حال تغییر و تحول که هم اکنون فراتر از حد تحمل ما می باشد و منجر به رشد خارج از اندازه ناخوشی ها و امراض و همین طور انحرافات روان تنی ما گردیده است.

در جوامع به اصطلاح مدرن امروزی، اکثر مردم از انواع بیماری های غیرطبیعی نا علاج رنج می برند که مردمان عهد باستان هیچگونه اشاره ای به آنها نکرده اند. برای مثال پدیده ای به نام فشار عصبی، در لغات روزمره امروزی ما جای خاصی برای خود پیدا کرده است، مانند غذاهای کنسرو شده یا کیت های نرم افزار و چنان در اثر استفاده غیر اصولی ارزششان پایین آمده است که در اذهان مردم اثر منفی به جای نهاده است. و چنان بر مغز و جسم آدمی فشار می آورد که آنها را وادار می کند به طرق گوناگون با آنها مبارزه بکند. و گمان می رود این فشار عصبی از خواسته ها و نیازهای فردناشی می شود که بیش ظرفیت خود اوست. در پاسخ به مداوای محرک های فشار عصبی، چندین نوع تغییرات فیزیولوژیکی در بدن حاصل می شود. که می شود آن را به صورت واکنش جنگ در مقابل جنگ خلاصه نمود. برای مثال فشارهای عصبی مزمن، هم مقاومت بدن را در مقابل امراض کاهش می دهند و هم ضربه آن را تشدید می کند. اغلب پیدایش امراض با دوران فشارهای عصبی همزمان شده و حتی بعد از برطرف شدن آن فشارها، مرض هنوز هم جاخوش کرده و باقی می ماند. و گمان همگان این است که فشار عصبی منجر به مرض خاصی نمی شود. اما اخیراً این اندیشه تازه رواج یافته است که رابطه ای بین چند نوع مرض جدی تقریباً

غیر قابل علاج و مزمن با محرکه‌های تکراری عصبی وجود دارد. بنابراین این سؤال به قوت خود باقی است. آیا فشار عصبی مادام‌العمر با ما همدم خواهد بود؟ آیا راهی برای خلاصی از آن داریم؟ پاسخ این سؤال مثبت است. بلی ما این اختیار را داریم تا از شر آن خلاص شویم و به کار گرفتن چنین راه‌های خلاصی موجب تغییراتی در نحوه زندگی ما، در نحوه اندیشیدن ما و در ظرفیت استدلال آگاهانه ما خواهد شد. در نتیجه نه تنها آرامش فکری و شادمانی را به ما بر می‌گرداند، بلکه حالت کامل جسمی، ذهنی و سلامتی روانی را نیز حفظ می‌کند. و این روش اختیاری چیزی به جز یوگا و مدیتیشن نمی‌باشد.

زندگی هر فردی پر از رویدادهای گوناگون می‌باشد و آن رویدادها نیز مسئول انواع تجربیات و احساسات می‌باشند. این تجربیات شخصی یا موجب ارتقاء یا تقلیل سطح آگاهی فرد می‌گردد. مثلاً ممکن است در فردی موجب پیشرفت و اعتلا گردد و در فرد دیگری باعث تقلیل گردد. به هر حال در بعضی مسیرهای پیشرفت، افراد گروه اول با سطح آگاهی اعتلا یافته، ممکن است عقب بمانند و افراد گروه دوم ممکن است پیشرفت قابل ملاحظه‌ای کسب نمایند. همه اینها کاملاً روی خویشتن^۱ اثر می‌گذارند که جریان بی وقفه آگاهی را به دنبال دارند. که ناشی از سطوح مختلف سلامتی فیزیکی، ذهنی، احساسی و روحی می‌باشد. عمده‌ترین هدف یوگا این است که ما را یاری نماید تا هماهنگی کاملی بین اینها به وجود آورده و آنها را به اوج سطوح خود برسانیم. بنابراین یوگا نه تنها یک تئوری و فلسفه می‌باشد، بلکه یک تکنولوژی موثری نیز می‌باشد. یوگا از

جنبه فلسفی این است که ما را طوری هدایت نماید که بدانم حقیقت محض چیست و مسیر صحیح زندگی ما باید چگونه باشد. و به عنوان تکنولوژی این است که ما را در انتخاب راه درست یاری می‌کند. ضمناً ارزش درمانی فراوانی نیز دارد. تمرین منظم یوگا باعث آرامش فکری و توازن ذهنی می‌گردد. و آرامش خاطر حاصل شده نیز منجر به سلامتی ذهن و سلامتی جسم و به دور از ناخوشی می‌گردد و به خاطر همین جنبه یوگا بود که این کتاب به رشته تحریر در آمد که حالا در دست شماست.

متخصصین عالیرتبه دار و درمان و پزشکان عمومی شاغل حالا دریافته‌اند که مدیتیشن یک روش مداوای قوی هم برای حفظ سلامتی در حد مطلوب و هم برای مداوای ناخوشی‌ها می‌باشد. تمرین منظم مدیتیشن تأثیر مثبتی روی مکانیزم کنترل مرکزی بدن ما دارد که مسئول حفظ حالت سکون و ثبات داخلی بدن می‌باشد. و این خود نه تنها منجر به سلامتی خوب جسمانی می‌گردد، بلکه از طریق ریشه کن نمودن تمام افکار ناراحت کننده از ذهن و صحبت‌ها و اعمال آدمی، موجب شادابی و نشاط می‌گردد. بالا بردن سطح سلامتی جسمانی و مداوای ناخوشی‌های شدید آن هم بدون اثرات منفی داروها یکی از چندین جنبه‌های با ارزش مدیتیشن است. و در این رابطه مدیتیشن پرکشا یکی از جامع‌ترین سیستم‌ها می‌باشد که از طریق بالا بردن قدرت استدلال و آگاهی و داشتن کنترل کامل روی غریزه‌های نامعقول، موجب می‌شود که تمرین کننده به اهداف سلامتی جسمی و ذهنی خود دست یابد.

رژیم غذایی و سبک زندگی نقش عمده‌ای در حفظ سلامتی کامل بدن دارند. همیشه باید غذاهای سبک را ترجیح داد زیرا نه تنها موجب طول عمر، سلامتی و نشاط می‌شود، بلکه موجب فکری باز و ذهنی عاری از

اغتشاش می‌گردد. به همین دلایل باید خوشایید، دلچسب و لذیذ و سازگار با بدن باشد. ضمناً نباید غذا را صرفاً برای ارضای حس گرسنگی صرف نمود. هر چند که در شرایط عادی یک رژیم غذایی متعادل باید دارای تمام مواد با ارزش غذایی طبق استانداردها باشد. و در زمان ناخوشی باید مقدار غذای مصرفی را به حدی رساند که متناسب برای کسب سلامتی باشد. به همین دلیل این موارد در مورد شخص مریضی که تحت مداوا از طریق مدیتیشن پرکشا قرار گرفته است، ملحوظ شده است.

سبک زندگی هم عامل مهم دیگری است که روی سلامتی جسمانی، ذهنی و احساسی فرد تأثیر می‌گذارد. و صرفنظر از نوع شغل، یک فرد باید سبکی از زندگی را در پیش بگیرد که باعث تعادل در نحوه تفکر، عمل و سالم بودن وی بشود. و باید ما را یاری نماید تا خودمان را منظم نمائیم، خواسته‌هایمان را معقول بکنیم، ضعف خودمان را بر طرف نمائیم و بر ناخوشی‌های خویش غلبه بکنیم. سبک زندگی در حقیقت یک پدیده مرکبی است که شامل نحوه تفکر، نحوه انجام کارها، نحوه رفتارهایمان، نحوه غذا خوردن، نحوه خوابیدن و از این قبیل چیزهاست. بنابراین باید طوری باشد که ما را قادر بکند مراقب فعالیت‌هایمان و خویشتن باشیم تا در نهایت موجب سلامتی در تمامی ابعاد وجودی‌مان بشود.

هدف این کتاب

هر فردی باید خودآموز باشد تا جسم خود را در سلامتی کامل حفظ نماید. یعنی بدن خود را فعال و ذهن خود را در آرامش و از تأثیرات محیط محافظت بکند و در این رابطه این کتاب در بارهٔ مدیتیشن از طریق یوگای پرکشا می‌تواند با ارائه روش‌های تمرین مصور یوگا، رژیم غذایی مناسب و مدیتیشن و غیره خدمت ارزنده بنماید. که برای تحت کنترل در آوردن ناخوشی‌های معمولی توسط یک استاد دانشگاه در رشتهٔ فیزیولوژی انسانی که به خوبی به یوگا وارد می‌باشد، بازبانی ساده و شیوا به رشته نگارش در آمده است.

و صمیمانه امیدوارم که این کتاب موجب بشود تا خوانندگان مان بتوانند زندگی شاد توأم با سلامتی را کسب نمایند.

دکتر پی.ان.جائین

بخش اول

یوگا چیست؟

(طبق گفته: سوامی ستیاناند ساراسواتی)

یوگا یک نوع سیستم زندگی توأم با احساس و از روی علم می باشد که از طریق آن به ارزش های نهایی و اهداف بشر دوستانه زندگی پی می بریم. یوگا دارای روشی برای ایجاد هماهنگی بین مغز و ماده و انسان می باشد. یوگا یعنی خروج کامل از عوالم اولیه غرایض و تمایلات حیوانی. یوگا حالتی از دوری جستن از زندگی و روابط تصنعی می باشد و فرهنگ دنیای فرداست.

کلمه یوگا از دهاتو (پایه) یوج سانسکریت استخراج شده است که معنی وصل کردن، پیوند دادن و پیوست کردن می دهد. ضمناً معنی هدایت کردن و تمرکز حواس روی یک فکر خاص را می دهد. تا بتوان با توجه و دقت کامل روی مغز و جسم کاری را انجام داد. به عبارت دیگر پیوند راستین آتما (روح) با پارماتما (خداوند قادر) می باشد. این پیوند همین

ه) طور شامل استعدادهای جسمی، مغزی، عقلانی و روحی انسان می‌باشد. طبق کلام مهادو دسایی، یوگا یعنی قرار دادن تمام نیروی جسمانی، مغزی و روحی انسان در اختیار خداوند. او می‌گوید: یوگا تحت نظم در آوردن هوش و قوه درک و مغز و احساسات و آرزوها یا به عبارت دیگر توقف لحظه‌ای روح که آدمی را قادر می‌سازد زندگی را از تمامی زوایای آن به صورت یکسان نظاره نماید.

ماهارشی پاتانجالی به فلسفه صحیح قدیمی یوگا بعد تازه‌ای بخشیده است. او اصول اولیه را جمع آوری نموده و با هم متناسب کرده و به صورت مصور در اثر کلاسیک خود به نام: یوگا سوتراها، ارائه نمود. او یوگا را چیتا و ریتی نیرودها^۱ یعنی سیستم مغزی متعادل تشریح نمود. طبق گفته اوپانیشادس، یوگا حالت نهایی هوشیاری است که فعالیت‌های مغز و هوش و عقل به حالت ایستا می‌رسند.

همان طوری که در بهاگوادگیتا بیان شده، یوگا یعنی خلاصی از تمامی غم‌ها. ضمناً به عنوان: یوگا کارمالو کائوسالام (گیتا ۲) معنی شده است. یعنی یوگا مهارتی است که مانع بندگی انسان در مقابل امورات دنیوی می‌گردد. که آن را ساماتوام یوگا اوچ چیاته^۲ نامیده‌اند، یعنی باید بدون طمع به پی آمدها عمل نمود و در مقابل نتیجه آن چه موفقیت‌آمیز باشد یا شکست، پایدار ایستاد. در بهاگوادگیتا، لردشری کریشنا به آرجونا تشریح می‌کند که دور شدن از تماس مستقیم با درد و غم را یوگا می‌گویند. و اشاره شده است که وقتی مغز، عقل و وجود شخص به خوبی تحت کنترل باشند، آزادی بر تمایلات غالب می‌شود و در چنین حالتی است که او

(معنی واقعی خوشی ابدی را درک می‌کند که قابل توصیف نمی‌باشد. و در این شرایط است که شخص صاحب احساس واقعی شده و دوست ندارد یک قدم از آن جدا شود. زیرا در این حالت جدای از دردها و غم‌ها خواهد بود. این را یوگای واقعی می‌نامند.

سوامی سیواناندا می‌گوید: یوگا یعنی یکپارگی و هماهنگی میان پندارها، و گفتارها و کردارهاست یا یکی شدن سر و قلب و دست‌هاست؟ سوامی ساتیاناندسارالواتی ضمن تشریح یوگا گفته است: در اثر هماهنگی بین ذهن و جنبه‌های فیزیکی انسان (البته شامل جسم فیزیکی و ماهیت احساسی ما نیز هست) پی آمدهای مثبت دیگری به عنوان محصولات جانبی نیز حاصل می‌شود که می‌توان معانی مختلفی برای یوگا استخراج نمود که نمونه‌های زیرین از کتابچه کلاسیک یوگا، به نام بهاگوادگیتا اقتباس شده‌اند:

یوگا یعنی حفظ متانت در موفقیت‌ها و شکست‌ها

یوگا یعنی لیاقت و مهارت در کارها

یوگا یعنی موفقیت نهایی در زندگی

یوگا شادی بخش اعلام نشده است

یوگا یعنی آرامش و متانت

یوگا منهدم کننده دردهاست

ضمناً می‌توان یوگا را به عنوان علم هوشیاری، علم خلاقیت، علم تکامل شخصی، علم خویش‌شناسی و علم جسم و مغز معنی نمود. در واقع معنی و مفهوم آن ممکن است با در نظر گرفتن ماهیت‌های مختلف، احساسات متفاوت و تجارب گوناگون افراد نسبت به هم معنی‌های مختلفی بدهد. اما یک چیز کاملاً واضح است که یوگا همیشه با سه اجزاء

یکپارچه شده شخص سر و کار دارد یعنی جسم، مغز و هوشیاری. و در نتیجه روی هم گذاشتن حقایق و اندوخته‌های علمی عمر که با در نظر گرفتن اهمیت اساسی حالت تعادل دائمی، تجربه اندوزی شده است. حاصل، می‌شود.

(

فلسفه یوگا

یوگا علیرغم دارا بودن جنبه‌های بی‌شمار، آموزش‌های اساسی آن بر مبنای فلسفه و اصول روحی قرار گرفته است. تکامل آن به صورت تدریجی و در زمان‌های مختلف حاصل شده و همین طور از دانش‌های قدما نشأت گرفته است که در کتب باستانی اوپانیشادس، بهاگاوادگیتا و در آثار بیادماندنی و سترگ استاد پاتانجالی به نام پاتانجالی سوتراها جمع آوری گردیده‌اند. و در افکار هندوها، جائین‌ها، بودایی‌ها و فلسفه صوفی‌ها سیر نموده و پرورش یافته است و همان‌طور در افکار دانشمندان و قدیسین دوران‌های اخیر مانند سوامی‌وای وکاناندا، سری آئوروپیندو، پاندیت سامپورناناندا و مهاتما گاندی بازپروری و تکامل یافته است. ضمناً توسط دانشمندان برجسته علوم پزشکی تحت بررسی‌ها و مطالعات علمی قرار گرفته اما علیرغم تغییر و تحول دائمی، اصول روحانی یوگا هنوز هم به قوت و مقبولیت خود باقی است.

یوگا وارشان و سانخیا دارشان چنان به وضوح تشریح شده‌اند که اکثر اصول (سوتراها) مندرج در آنها حتی امروزه نیز کاملاً مورد تأیید هستند. البته دارای تفاوت‌های اولیه به خصوصی می‌باشند. برای مثال: سانخیا بدبین و شکاک است. در حالی که یوگا خداپرستانه است. زیرا وجود خداوند متعال (ایش وارا) را قبول می‌کند. طبق نظریه سانخیا، دانش متافیزیک تنها راه رسیدن به رستگاری است. در صورتی که بر مبنای یوگا ممکن است از طریق تکنیک‌های با ارزش مدیتیشن به هدف دست یافت. پاتانجالی با تلاش فراوان سعی نمود با استفاده از فرمول‌های تکنیکی مستخرج از سانخیا مواد فلسفی لازم برای تمرکز حواس، مدیتیشن و فرو رفتن به حالت خلسه لذت بخش را هماهنگ نماید. در حقیقت پاتانجالی تفکرات افسانه‌آمیز یوگا را از طریق شکل مناسب دادن به تکنیک‌هایش آن را به صورت یک فلسفه سیستماتیک در آورد که اگر یک انسان صاف‌قانه به آن بپردازد، قابل نتیجه‌گیری مثبت باشد.

هر دو تائید سانخیا و یوگا توافق دارند که دنیا واقعی است. و اگر وجود دارد و دوام می‌آورد، به خاطر جهالت روح است. فرم‌های بی‌شمار عالم وجود و فرایند شکل‌گیری آنها و تکامل‌شان فقط با معیارهای بی‌خبرتری خویشتن از خویش وجود خارجی می‌یابند. و به همین دلایل جهالت متافیزیک است که اسیر زجر می‌گردد. و درست در آن لحظه‌ای که آخرین خویشتن آزادی خود را باز می‌یابد، واکنش مربوطه در کلیت خود جذب عنصر اولیه خود خواهد شد.

خبر این تأیید اصولی است که عالم وجود هستی می‌یابد و دوام می‌آورد که ناشی از نبود آگاهی انسان‌هاست. و ما می‌توانیم دلیل عدم بهادادن هندی‌ها به زندگی و عالم وجود را در یابیم - یعنی بهادادن به پست و

مقام‌های عالی - که اندیشه و دایمی هندی‌ها سعی در مخفی نمودن آن دارد. و از زمان اوپانیشاد، هندی‌ها دنیا را به این شکل که هست تقبیح نمودند و زندگی را به آن صورت که به چشم حکما می‌رسد مورد قبول قرار دادند - یعنی فانی، دردناک و غیر واقعی چنین برداشتی نه به پوچ‌گرایی ختم می‌شود و نه به بدبینی. بنابراین دنیا رد می‌شود و به این زندگی کم بها داده می‌شود، زیرا معلوم می‌شود که ماورای شدن، ماورای هستی دنیوی و ماورای درد و رنج یک چیز دیگری وجود دارد.

با در نظر گرفتن جنبه‌های مذهبی، می‌توان گفت که هندوستان عالم هستی کفرآمیز و زندگی کفرآمیز را رد می‌کند. زیرا تشنه دنیای روحانی و حالت روحانی وجود است. در کتب هندوها بارها تکرار شده است که برده‌گی روح انسانی و در نتیجه منبع پایان‌ناپذیر دردها و رنج‌هایش در همبستگی انسان با عالم وجود نهفته است و در مشارکت فعال و غیر فعال، مستقیم و غیر مستقیم او با طبیعت قرار دارد.

درد وجود دارد

دوخمه واساروا و ایوه کیناح^۱ آدمی را به یاد پاتانجالی در یوگای سوترای او می‌اندازد. انسان خودش با تمام تجربیاتش تحت درد و رنج واقع می‌شود. آنیرودها در تفسیری بر سانخیا سوترا که اعلام کرده است جسم کلاً درد است، زیرا مأمن درد است، احساس مخالفت می‌کند و ادراک دچار درد می‌شود. زیرا منجر به درد می‌شود، خود فشار روحی درد است، زیرا به دنبالش درد می‌آید. اصول اولیه سانخیا بر مبنای تمایل

انسان برای فرار از رنج بدبختی آسمانی، رنج بدبختی زمینی و رنج بدبختی درونی و جسمانی قرار دارد.

خلاص شدن از دردها و رنج‌ها هدف اصلی تمامی مکاتب فلسفه و عرفان هندوستان است که به طرق مختلف می‌توان به آن دست یافت. یعنی یا می‌توان به طور مستقیم از طریق آگاهی به آن دست یافت (طبق دستورات ودانتا و سانخیا) یا به وسیله تکنیک‌های مورد اشاره در یوگا سوترا و نوشته‌جات بودایی‌ها و یک حقیقت به قوت خود باقی می‌ماند که هر دانشی تا زمانی که به دنبال رستاخیزی انسان‌ها نباشد، کوچکترین ارزشی ندارد. (طبق گفته ام. الیاد، در یوگا - جادوانگی و آزادی)

در فلسفه هندوها هوشیاری متافیزیکی همیشه شامل هدف رستگاری می‌باشد و فقط به دانش متافیزیک - آگاهی از حقایق نهایی - بهاداده شده و بدنبالش می‌گردند. زیرا تنها این است که آزادی را حاصل می‌کند. (ام. الیاد در یوگا، جادوانگی و آزادی) و فقط آگاهی است که انسان را قادر می‌سازد از طریق کنار زدن پدیده‌های خیالی این جهان، بیدار بشود. منظور از آگاهی یعنی تمرین خویشتن داری که تأثیر آن موجب خواهد شد تا انسان مرکز خودش را بیابد و با روح واقعی خودش همزمان گردد. (پوروша - آتمان). بدین طریق آگاهی تبدیل به نوعی مدیتیشن می‌گردد و متافیزیک تبدیل به رستاخیز می‌شود. در هندوستان حتی منطق از همان اول عاری از معنی رستگاری است.

اهمیت تمامی این تکنیک‌های متافیزیکی و ریاضت‌کشی هندوها که یوگا را با آگاهی وفق می‌دهد، موقعی به آسانی قابل تشریح می‌گردد که دلایل ناراحتی‌های انسان را در مدنظر قرار بدهیم. بدبختی انسان‌ها در طول زندگی‌شان ناشی از عقوبت الهی به خاطر گناه خاصی نمی‌باشد. بلکه

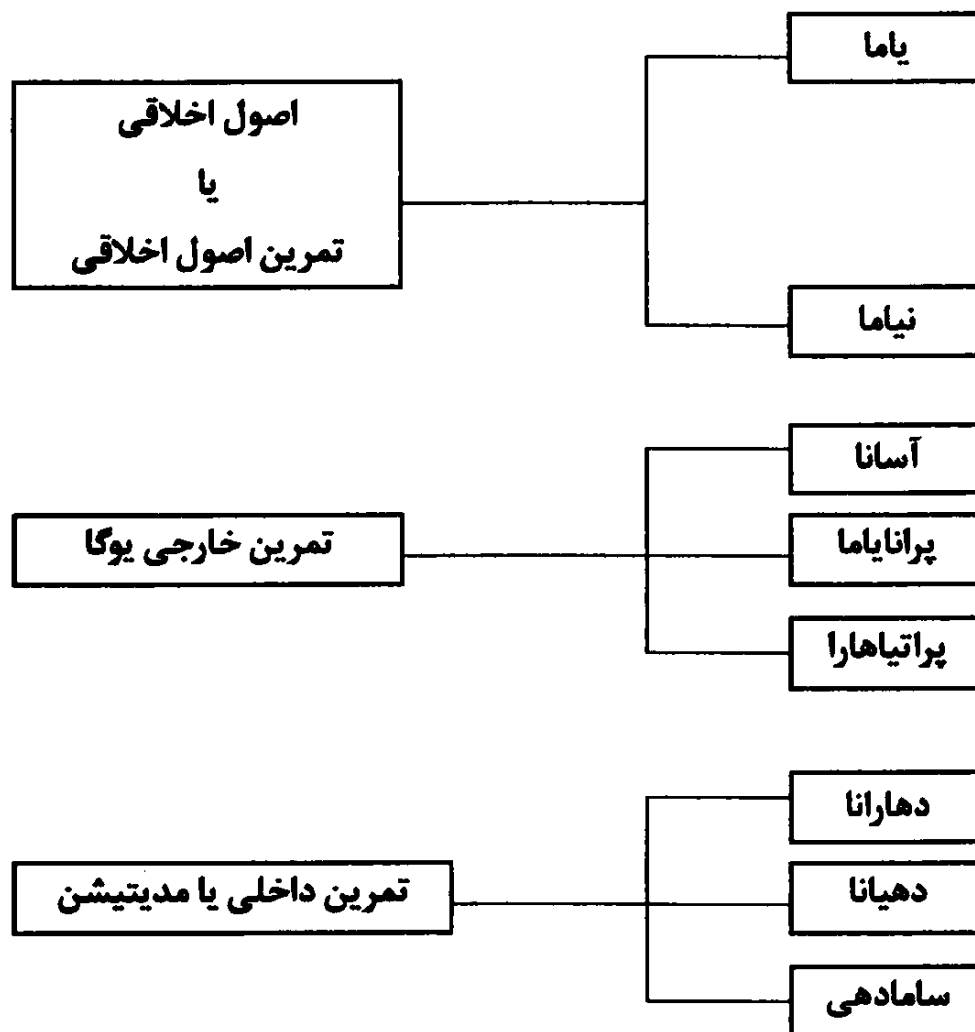
ناشی از جهل و نادانی است. البته شامل انواع جهالت‌ها نمی‌باشد، بلکه فقط جهالت و نادانی مربوط به ماهیت روح می‌باشد. جهالتی که موجب می‌شود به کیفیت‌ها افتخار بکنیم و آن را مبتنی بر اصول جاویدان و مستقل بدانیم. در نتیجه طبیعی است که دانش متافیزیک است که باید ما را به آستانه روشنایی هدایت نماید. یعنی به خویشتن حقیقی و همین خویشتن فرد در حالت روحانی و ریاضت کشانه است که مورد نظر اکثر مکاتب تفکری در هندوستان است که مکتب یوگا در میان آنها یکی از مؤثرترین‌ها می‌باشد.

از نظر یوگا مسئله به طور وضوح تشریح می‌شود. از آنجایی که تمام آلام ریشه در جهالت روح دارند (سر در گم نمودن روح با حالت ذهنیت) وقتی رستگاری حاصل می‌شود که این سردرگمی از بین برود. به همین دلیل یوگا (یک حالت از ریاضت) و تکنیک‌های مدیتیشن برای کسب خلاصی لازم هستند. در فلسفه یوگا اشاره شده است که آلام بشری ریشه در تخیلات دارند. زیرا انسان عقیده دارد که زندگی ذهنی او - فعالیت‌های احساسی اندیشه‌ها و خواسته‌ها - مشابه روح و خویشتن می‌باشد. و در نتیجه دو حقایق مستقل اما مخالف را با هم ادغام می‌کند. در صورتی که غیر از رابطه تخیلی، هیچگونه ارتباطی بین آندو وجود ندارد. این به طبیعت تعلق دارد، در صورتی که حالات هوشیاری از محصولات تصفیه شده همان موادی هستند که در پایه دنیای فیزیکی و دنیای زندگی وجود دارند. ما بین حالات مربوط به روان و اجسام بی‌روح یا موجود زنده فقط تفاوت درجه وجود دارد. در صورتی که بین حالات مربوط به روان و خود روح یک تفاوت اصولی مربوط به هستی وجود دارد. یعنی هر دو تای آنها به دو حالت از وجود تعلق دارند. بنابراین خلاصی موقعی حاصل می‌شود

(که انسان به این حقیقت پی ببرد و در این زمان است که روح آزادی اصلی خود را به دست می‌آورد.)

اجزاء تشکیل دهنده یوگا

یوگا عبارت از روش‌ها و آگاهی‌هایی است که در طول هزاران سال آن هم به طور متوالی و بدون وقفه حاصل شده است و بر مبنای تئوری‌ها، نظریه‌ها، تکنیک‌ها، تمرین‌ها و قواعد بی‌شمار بنا نهاده شده است که در نقاط مختلف به مدت چندین هزاره به صورت فرضیه بوده است. اصول یوگا به نحو احسن در کاتوپانیشاد، بهاگوادگیتا و سوتراهای یوگا تشریح شده است. این اصول اولیه یوگا هم از نظر تئوری و هم از نظر عملی در رسوم هندوها به عنوان یوگای کلاسیک یا آشتانگایوگا شناخته شده‌اند. یوگای آشتانگا شامل هشت جزء اصلی یا هشت عضو می‌باشد که به خوبی در یوگا سوترای پاتانجالی تشریح شده است و می‌توان آنها را در سه گروه طبقه‌بندی کرد:



یاما

یاما پنج مرحله شامل پنج نوع خویشتن داری دارد که اسامی آنها عبارتند از:

- اجتناب از خشونت (آهیمسا)
- راستگویی و درستی (ساتیا)
- صداقت (آستیا)
- اجتناب از تداوم متوالی روابط جنسی (براهماچاریا)
- اجتناب از غیرفراگیری (آپاریگراها)

آهیمسا: از فرامین اخلاقی جهانی است و از نظر اخلاقی انسان را آماده یوگا می‌کند صدمه نرساندن به هر نوع موجود زنده از هر وسیله‌ای اصل اولیه عدم خشونت است که موجب یک فضای جهانی دوست داشتنی و برادری گردیده و فکر آدمی را صاف می‌کند. مردود دانستن احساس نفرت از هر شخصی، باز هم بخشی از عدم خشونت محسوب می‌شود.

ساتیا: درستی و راستگویی جنبه جهانی دارد و تنها مبنای غیر جدلی تکامل فرد است. آقای ماهاتما گاندی گفته است: راستگویی از ذات پروردگار است و پروردگاه خود درستی است. و به عنوان یک پدیده طبیعی مانند آتش ناخالصی‌ها را می‌سوزاند و به دنبال آن به صورت طلای ناب و خالص می‌نماید. و به همان روش آتش درستی درون ما را پاک می‌کند. بنابراین اگر فردی درست فکر بکند، زبانش فقط از راستگویی و درستی حرف بزند و مطابق راستی و درستی کار بکند، به طور خودکار یکقدم به طرف اتحاد با خداوند متعال نزدیکتر می‌شود. راستگویی و عشق حد نهایی حقیقت این جهان است و یک شخص یوگی باید نه تنها این حقایق را در صحبت‌هایش رعایت بکند بلکه باید در روابط روزمره خود با دیگران در نظر بگیرد و عدم درستی در ذهن و در عمل، یک یوگی را از هدف خود دور می‌کند.

آستیا: دوری جستن از تمایل استفاده کردن از اموال دیگران، خواه پول باشد یا طرح بدیع باشد یا مال باشد، در راه نفع شخصی را صداقت و درست کاری یا آستیا می‌نامند. این عمل غیر دزدی نه تنها شامل برداشتن مال کسی آن هم بدون اجازه قبلی می‌باشد، بلکه استفاده از آن در راه غیر از آن که اجازه گرفته شده باشد و یا استفاده از آن به مدت بیش از تعیین شده نیز می‌شود. هم چنین شامل استفاده نامناسب، به کار بردن غیر اصولی، استفاده غلط، به کارگیری نامناسب و سوء استفاده از حسن نیت نیز می‌شود. آستیا نه تنها آرامش خاطر و خلوص نیت را در هر فردی به وجود می‌آورد، بلکه چندین نوع فشارهای اجتماعی و زیان‌آور را کاهش می‌دهد. بنابراین هر شخصی باید نیازهای خود را به حداقل کاهش بدهد

تا بتواند قدرت از خود دور نمودن اغوا شدن در قبال مال و منال اضافی دینوی را کسب نماید.

براهماچاریا: زندگی به صورت تجرد و به وجود آوردن حس خویشتن داری و انجام فرایض خداپرستی از اصول اولیهٔ براهماچاریا می باشد. بدین طریق نه تنها نطفه حفظ شده و مجرد باقی می مانید، بلکه کاملاً از فعالیت های جنسی پرهیز نمودن چه در ذهن و چه در رفتار، از اصول چندگانه براهماچاریا می باشد. البته مفهوم براهماچاریا بازدارندگی یا سختگیری بیش از حد و منع نمودن نمی باشد. خواباندن فشار تمایلات نفسانی جسم و صحبت و ذهن، براهماچاریای واقعی است. یا همان طوری که ماهارشی پاتانجاییان نموده است، اجرای براهماچاریا کوچکترین ربطی به وضعیت تأهلی و زندگی معمولی یک فرد ندارد. و در آن به روی همه باز است. ضمناً برای رسیدن به رستگاری اصلاً لازم نیست که کسی از ازدواج اجتناب نماید. زیرا یک نفر می تواند از دواج بکند و صرفاً برای حفظ نسل نه لذت نفسانی اقدام بکند و باز هم یک براهماچاریا باقی بماند.

آپاریگراها: به دور ماندن از مال اندوزی را آپاریگراها می نامند. یک یوگی باید نیازهای خود را در حداقل نگهدارد، زیرا هیچ فردی در آن واحد به همه چیز نیاز ندارد. بنابراین او نباید مال اندوزی نماید. جمع آوری وسایل برای مصارف آتی نشانگر عدم اعتقاد به پروردگار و خود می باشد. زیرا او (خداوند) که مراقب کلیه مخلوقات (شریستی) خویش است، به موقع نیازهای آنها را بر طرف خواهد کرد. بنابراین با رعایت دستورات آپاریگراها هر فرد زندگی خود را ساده نموده و دیگر از عدم پشت گرمی به مال و منال ترسی نخواهد داشت. زندگی یک انسان معمولی پر از

بدبختی‌ها، تلاطم‌ها، عذاب‌ها و ناامیدی‌هاست که در نتیجه فکر و ذهن او را در حالت عدم تعادل و آشفته نگه می‌دارد. دلیل عمده این اوضاع ناتوانی او برای تأمین نیازهایش یا ترس از دست دادن چیزهایی است که برای آینده‌اش ذخیره نموده و یا از بابت تجمل پرستی گردآورده است. لذا رعایت دستورالعمل آپاریگراها موجب می‌شود تا شخص با هر چیزی که دارد و یا برای او پیش می‌آید، راضی باقی بماند و به آرامشی برسد که او را به ماورای قلمرو بدبختی و تخیلات برساند و ذهن چنین فردی همیشه آرام و غیر آشفته و در حالت تعادل باقی می‌ماند.

نیاما

اینها قوانین (کدها) هدایت است که به درد منظم نمودن هر فرد می‌خورند. پنج نوع نیاما که توسط مآهارشی پاتانجالی تشریح شده‌اند عبارتند از:

- سائوچ (خلوص)
- سانتوش (رضایت)
- تاپاس (ریاضت)
- سوادهیایا (خودنگری)
- ایش وارا پرانیدها (وقف خویش به خداوند)

سائوچ: برای سالم بودن، خلوص جسم فیزیکی الزامی است. ضمناً به طور همزمان تطهیر ذهن از احساسات مشوش کننده، مثل نفرت، اغراض نفسانی، خشم، شهوت، حرص و آز، پندارهای بیهوده و غرور نیز به همان اندازه مهم است. هم چنین تطهیر فهم و شعورمان از ناخالصی‌ها و افکار ناسالم هم از همان اهمیت برخوردار است. بدین طریق ناخالصی‌ها و سموم بدن به وسیله پرانایاما و آساناها از جسم آدمی جدا می‌گردد. آنها نه

تنها بدن را تمیز می‌کنند بلکه تمام بدن را با دوباره جوان شدن موزون می‌کنند. ناخالصی‌های ذهن ممکن است از طریق وقف خویشتن (بهاکتی) شسته بشوند، اما ناپاکی‌های هوش در اثر خودنگری (سوادهیا) بر طرف یا سوزانده می‌شوند. در اثر تخلیص یا تطهیر جسم فیزیکی و ذهن و هوش، حالت خیرخواهی و نوع دوستی (ساتواماناسیا) به آدمی دست می‌دهد که آلام ذهنی، افسردگی، غم و اندوه و بیچاره‌گی را از بین می‌برد و رضایت خاطر توأم با شادمانی را به ارمغان می‌آورد. در این شرایط است که شخص قادر می‌شود افکار خود را متمرکز نموده و بر احساسات خود فایق آید. بعد از این مرحله است که وارد حریم مقدس جسم خود شده و خویشتن واقعی خود را در آینه ضمیرش می‌بیند.

غذا نیاز اولیه بدن است. برای سالم نگهداشتن بدن و ذهن، غذای مناسب لازم است. بنابراین هر شخص باید دقت نماید که غذایش چگونه تولید می‌شود، چگونه تهیه می‌شود و به چه نحوی مصرف می‌شود؟ برای یک فرد یوگی رژیم گیاهخواری الزامی است تا بتواند به تمرکز حواس و تکامل روحی دست یابد. غذا را باید صرفاً برای ارتقاء سلامتی، هضم شدنی، شیره‌دار، تسکین دهنده و دارای تمام مواد مغذی از قبیل مواد هیدروکربور (قندها)، پروتئین، ویتامین‌ها، مواد کانی و مواد خوراکی زبر مثل سبوس باشد. و باید از غذاهای ترش، تلخ، شور، تند، سوزاننده، سنگین و ناپاک قویاً دوری نمود. علاوه بر غذا، برای تمرینات روحی و اهداف سالم سازی، نوع محل سکونت ما نیز دارای اهمیت است. یعنی باید عاری از حشرات، آلودگی در اثر سر و صدای بلند، خشک و تمیز باشد.

سانتوش: سانتوش یا همان رضایت را باید ایجاد نمود. وقتی کسی به خاطر چیزی حرص و طمع دارد، مغز او نمی‌تواند روی موضوعی تمرکز نماید. بنابراین فرد باید در هر شرایطی که زندگی می‌کند و یا بهر اندازه ثروتی که دارد (یا ندارد) خوشنود باشد. او باید به هر چیزی که دارد قانع بوده و باید از خداوند به خاطر الطافش شکرگذار باشد. حرص و آز و ثروت عمده‌ترین عامل عدم رضایت در بین انسان‌هاست. و منجر به درگیری‌های دانسته یا ندانسته می‌گردد. در چنین شرایطی مغز نمی‌تواند تمرکز حواس نماید یا نمی‌تواند با اراده عمل بکند (اکاگرا) و در نتیجه آرامش خود را از دست می‌دهد. که راه آرامش‌جویی نمی‌باشد و در نبود آرامش، نمی‌توان به حقیقت، خوشی و به هر نوع موفقیت دست یافت.

تاپاس: تلاش‌ها و تمرین برای ایجاد شخصیت را می‌توان تاپاس نامید. یعنی سوختن، درخشیدن، مصرف شدن، شعله‌ورگردیدن یا با استفاده از انرژی خویشتن داری درونی، هر نوع دردی را از بین بردن. و این نوعی فرایند سوزاندن امیال است که در سر راه دست‌یابی به هدف نهایی زندگی می‌ایستد. و شامل خود پالودن، خود را منظم کردن و ریاضت کشیدن می‌باشد و یک تلاش آگاهانه برای دست‌یابی به حد نهایی اتحاد با خداوند است. تاپاس بر سه نوع است، یعنی می‌توان آن را مربوط به جسم (کاییکا)، مربوط به گفتار (واکیکا) و یا مربوط به ذهن (مانسیکا) دانست. براهماهاریا (خودداری در مقابل تمایلات نفسانی) و آهیمسا (عدم خشونت) از تاپاسهای جسمانی هستند. به کار بردن کلماتی که دیگران را ناراحت نکند، ذکر نام خداوند متعال با کلامی موزون، همواره راستگو بودن بدون

اینکه پی آمدهای آن را در نظر گرفت، از تاپاس‌های گفتار هستند. و آرام ماندن چه درخوشی و چه در غم و اندوه، و همیشه خود را کنترل کردن از تاپاس‌های ذهنی هستند. فعالیت کردن بدون اینکه انگیزه خودخواهانه‌ای داشته باشد و یا به امید پاداشی باشد از اصول اولیه تاپاس است. تاپاس به ایجاد جسمی قوی، مغزی قدرتمند و شخصیتی والا کمک می‌کند که ثمره آن به وجود آمدن، شهامت، عقل و شعور، کمال و سادگی توأم با حرکت مستقیم به جلو می‌باشد.

سوادهیایا: معنی سواد هیایا یعنی مطالعه یا خودآموزی. آموزش فرایندی است که ثمره خوبی به بار می‌آورد که در ضمیر خودمان باقی می‌ماند. بدین طریق خودآموزی را سوادهیایا می‌نامند. و در اجرای سوادهیایا، شخص مورد نظر هم معلم است و هم متعلم در نتیجه در این روش مانند تعلیم در کلاس درس نیست که معلم درس را می‌دهد و شاگردان گوش می‌کنند و فرا می‌گیرند.

در سوادهیایا مردم خودگوینده و خود شنونده هستند. در نتیجه مغز و قلب آنها پر از تمایل به زندگی و موجودیت است. سوادهیایا شکل ظاهری زندگی را نیز تغییر می‌دهد. و شخص شروع به این عقیده می‌کند که تمامی مخلوقات الهی هستند و زندگی تنها برای لذت بردن نیست بلکه برای نیایش و عشق ورزیدن نیز می‌باشد. و احساس می‌کند که قسمتی از نیروی الهی در او به ودیعه نهاده شده که از سوی پروردگار است و در عروق دیگران هم از این نیروی الهی در جریان است.

آچار یا ویندوبا بهاوه، گفته است که سوادهیایا مطالعه خودمان می‌باشد

که پایه یا ریشه سایر موضوعات است که در روی این پایه قرار دارند ولی خود این روی چیز دیگری قرار ندارد.

برای زندگی روحانی، سالم و پر از صلح و آرامش و شادی، لازم است عادت به مطالعه ادبیات سالم الهی را در خودمان به وجود بیاوریم. که موجب خاتمه یافتن جهل و کج اندیشی می شود. این عادت انسان را قادر می سازد تا به ماهیت روح خود واقف بشود و ارتباط با خدا را به وجود آورد. ایش و ارا پرانید هانا: وقف تمامی خواسته ها و آرزوها و اعمال به پیشگاه خداونده را ایش و ارا پرانید هانا می نامند. کسی که به خداوند ایمان داشته باشد و بداند که تمام مخلوقات از آن خداوند است با دشواری مواجه نخواهد شد، از غرور باد نخواهد کرد یا مست قدرت نخواهد شد و برای عبادت خداوند سر خود را فرو خواهد آورد. و احساساتمان با اشتیاق در پیوستن به خداوند خوشنود خواهد شد. و هر گونه تأخیر در این فرایند منجر به غم و اندوه خواهد شد. و شاید بتوان تنها از طریق شکیبایی هوشیارانه کامل و دانش، راه رسیدن به آن را کوتاه کرد. حالت هوشیاری از راه مغز کنترل می شود، و کنترل خود مغز خیلی دشوار است. در نتیجه نیاز به منابع اضافی دارد که می توان از خداوند اخذ نمود. برای این منظور شخص باید با صداقت و وقف کامل خود، در پناه خداوند قرار بگیرد. و در این مرحله است که وقف خویشتن (بها کتی) آغاز می شود. در بها کتی، مغز، عقل، تمایلات و آرزوها را با تواضع کامل و خود را کوچک کردن تسلیم خداوند نموده و دعا می کند که «من» چیزی نیستم و خداوند قادر و متعال مراقب من خواهد شد. این احساس «من» و متعلق به من و ظاهر عشق واقعی و از خود گذشتگی است که منجر به رشد کامل روح انسان می گردد.

وقتی مغز آدمی پر از افکار نفسانی شخصی گردید، همواره این خطر وجود دارد که احساسات ذهن وی را به دنبال تمایلات بکشاند. اما وقتی مغز آدمی از تمایلات نفسانی تهی گردد ممکن است به آسانی افکار خداوند را اخذ و در آن پر نمود. این روش بهاکتی انسان را قادر می‌سازد تا در راه مستقیم دانش به جلو رفته و هدایت بکند. زیرا نام خداوند، مانند نور خورشید، تاریکی‌ها را عقب می‌زند. و زمانی که کره ماه زندگی ما رو به روی چنین خورشیدی واقع بشود، مانند ماه بدر به طور کامل خواهد درخشید.

آسانا^۱ (هنر طرز قرار گرفتن)

در آشتانگایوگای پاتانجالی، بعد از یاما و نیاما، سومین عضو آسانا یا طرز قرار گرفتن است. آسانا بخوبی در کتاب‌های تیوگا تشریح شده است و در آن در مکان نخست تمرینات یوگا منظور شده است و چنین قید گردیده: این حالتی است که هر فرد می‌تواند به هر مدتی که دوست دارد باقی بماند و آن را آسانا می‌نامند. همان‌طوری که در کتاب منداد براهماپانی‌شاد قید گردیده، پانجالی می‌گوید که: ستیر سوفاسانام یعنی حالتی که هر فردی می‌تواند به راحتی به هر مدت که بخواهد در آن بماند، آن را آسانا می‌نامند، آسانا موجب ثبات واقعی، سلامتی و راحتی تمام اجزاء بدن می‌گردد که منجر به تعادل و آرامش کامل می‌شود. ضمناً همه اینها روی هم رفته از تجارب ژیمناستیک‌ی فرق دارند. بنابراین برای اقدام به این کار، به وسایل بدن‌سازی یا تجهیزات دیگر که در ورزش‌های جسمانی یا ژیمناستیک به کار می‌روند، نیازی نیست. و می‌توان به تنهایی

و در هر جایی بدون هیچگونه مقدمه چینی آسانا را اجرا نمود. تنها چیزی که لازم است، عبارتست از یک تکه پتوی کوچک، یک مکان کوچک هوادار و اعتماد به نفس. یک فرد می‌تواند از طریق تمرین آسانا سلامتی جسمانی خود را تأمین نماید، بر استقامت خود بیافزاید و شادابی و زنده دلی خود را افزایش بدهد و در اثر سلامتی کامل به عمر دراز دست یابد.

آساناها به سه گروه طبقه بندی شده‌اند که عبارتند از:

● آساناهای مدیتیشن

● آساناهای متعادل کننده ذهن

● آساناهای تأمین کننده قدرت جسمانی

آساناهای طبقه نخست را قبل از مدیتیشن اجرا می‌کنند. اینها برای اجرای جلسات مدیتیشن بسیار مناسب هستند. دومین گروه آساناها تأمین کننده آرامش و تعادل مغز و مانع دمدی مزاجی ذهن می‌گردند. سومین گروه از آساناها هم برای کسب قدرت و نیروی جسمانی تمرین می‌شوند. آساناها در طول قرون و اعصار متمادی طوری تکامل یافته است که بتواند هر تک تک ماهیچه‌ها، سلسله اعصاب و غده‌های داخل بدن را به تمرین و تحرک وادارد. آساناها برای به وجود آوردن هیکل متناسب خوب، بدون اینکه عضله پیچ باشد، قوی و مانند فنر باشد کمک می‌کنند و بدن را از ناخوشی‌ها به دور نگه می‌دارند. ضمناً خستگی و کوفتگی را کاهش داده و اعصاب را تسکین می‌دهند. ولی اهمیت اصلی آنها در روش تعلیم و به نظم آوردن ذهن آدمی است.

هر آسانا دارای سه مرحله است که عبارتند از: آماده حالت گرفتن مطابق دستورالعمل، حفظ آن حالت یا ثابت و بدون حرکت ماندن و بعد

خروج از آن حالت، آنها را باید آهسته، مداوم و با حوصله انجام داد. فرد تمرین کننده باید بدون حرکت باقی بماند و در ضمن حفظ حالت مورد نظر و تنفس آهسته و عمیق، باید تمام حواس خود را فقط روی خود تنفس متمرکز نماید. بعد از اینکه قدرت لازم برای تمدد اعصاب در یک حالت ثابت به خصوص کسب گردید، شخص می تواند موقعیت خود را طوری تنظیم نماید تا بدن خود را بیشتر کش بدهد. باید از آساناها برای استفاده سیستماتیک از اعضای مختلف طوری بهره گرفت تا موجب تعادل و هماهنگی بین جسم، مغز و فعالیت اعضا داخلی بدن حاصل بشود. ضمناً طبق مطالعات علمی اخیر، علاوه بر اخذ حالات راحت برای تمرکز حواس (دهایا) و مدیتیشن (سامادهی) و حالت ثابت بدن و تکامل فیزیکی آن، آساناها منجر به تغییرات مفیدی از نظر فیزیولوژی، بیوشیمی در بدن و مغز می گردند. این تغییرات شامل کاهش وزن بدن، کاهش میزان تعرق، افزایش ظرفیت مفید شش ها، افزایش باز و بسته شدن قفسه سینه، کاهش میزان قند (گلوکز) خون، کاهش میزان کلسترول خون، افزایش میزان پروتئین خون، بهبود کارکرد غده های درون ریز و تکامل فرایندهای مغز مثل افزایش ضریب هوش، ضریب ذهن، افزایش کیفیت کار، کاهش خستگی مغزی و نگرانی و غیره می باشد، ضمناً به دنبال تمرین آساناها، تغییرات واضح دیگری از نظر فیزیولوژی عصبی گزارش شده است. تعادل کامل ما بین سلامتی جسمانی و هوشیاری ذهنی منجر به سلامتی شادی بخش می گردد. بنابراین شخص در نتیجه اجرای تمرین های آساناها، سالم می گردد. در واقع سلامتی کالایی نیست که بتوان با پول خرید. بلکه باید آن را از طریق

تلاش خود به دست آوریم، آن هم به روش علمی و سخت کوشی سیستماتیک و تمرین، آسانها وسیله‌ای برای این کار است و نه تنها به فرد تمرین کننده کمک می‌کنند تا از ناتوانی‌های جسمانی و آشفتگی‌های فکری خلاص بشود، بلکه بتواند به تعادل کامل بین جسم، مغز و روح خود دست یابد.

پرانایاما^۱ (علم تنفس)

پرانایاما فرایند تنفس یوگایی یا تنفس علمی است. همان طوری که در یوگا استراس، تاسمین ساتی شواس پراشواس یورگاتی ویچ چهداه اشاره شده، پرانایاما با پرانا وابسته می باشد که معنی تنفس، تعرق، زندگی، انرژی حیاتی، باد، انرژی یا نیرو می دهد. دنباله آن یعنی یاما معنی مدت زمان، تداوم، گسترش یا مهار نمودن می دهد. بنابراین پران ایام معنی گسترش و کش دادن تنفس همراه با کنترل کردن آن را می دهد. هر تنفس شامل سه جزء می باشد (۱) دم یا استنشاق که پورا کا (پر کردن) معنی می دهد. (۲) حفظ کردن یا نگهداشتن تنفس، حالتی که هوای بلعیده شده در داخل شش ها باقی می ماند که کومبها کا می نامند (۳) بازدم یا بیرون فرستادن هوای درون ریه ها که آن را رچا کا (تخلیه) می نامند. در این مرحله باید هوای درون شش ها را به آرامی رها نمود. بنابراین در حالت کومبها کا، یعنی آبهیانتار، کومبها کا و باهیا کومبها کا نفس خود را در مرحله رچا کا نگه

می‌دارد.

در پرانایاما یک نسبت زمانی اندازه‌گیری شده برای مراحل سه‌گانه وجود دارد که باید به دقت در نظر گرفته شود.

در تنفس یوگایی، عمل دم (پوراکا) شامل فعالیت عضلانی است و حرکات آن دو بخش دارد که با هم کار می‌کنند. در بخش نخست، قفسه سینه منبسط می‌شود تا جا برای بادکردن شش‌ها فراهم بشود. در بخش دوم پرده دیافراگم گنبدی شکل، مسطح شده و پایین می‌رود، و در عوض شکم کمی متورم می‌شود و در نتیجه ماساژ مفیدی به امعاء و احشاء داخل شکم اعمال می‌شود در موقع دم است که فرد می‌باید نفس عمیق بکشد و هوا را وارد ریه‌های خود نماید. اما لحظه‌ای که عمل دم و انبساط تمام می‌شود. باید درست قبل مرحله‌ای باشد که ناراحتی در دستگاه تنفس به طور ناخواسته و از روی فشار آغاز نشود. اگر فرد راحت نشسته باشد و پشت او صاف و در خط سر و گردنش باشد، ماهیچه‌های تنفسی برای انبساط و انقباض آزاد بوده و پرانایاما به راحتی انجام می‌گردد.

نگهداشتن نفس به صورت ارادی صورت می‌پذیرد که مکانیزم تنفس را چک می‌نماید. در صورتی که عمل تنفس ما به صورت خودکار تنظیم و عمل می‌شود. و با توقف ارادی عمل تنفس (کومبهاکا) ما فقط آن را از صورت اتوماتیک به صورت اختیاری در می‌آوریم. برای سهولت و روانی اینکار، نیاز به کمی تمرین می‌باشد تا نیاز به فشار وارد آوردن نباشد. قفسه سینه باید به صورت باز شده باقی بماند، دیافراگم پایین باشد و شکم در طول توقف عمل دم و ایستایی، به بیرون منبسط بشود. و فرد باید در مقابل تمایل دنده‌های قفسه سینه و دیافراگم به منقبض شدن در زمان

توقف کامل عمل تنفس، ایستادگی نماید. و در زمان توقف در موقع تخلیه شش‌ها از هوا جلو انبساط و جلو آمدن دنده‌های قفسه سینه نیز مقاومت نماید. به هر حال پس از چند هفته آموزش و تمرین، عمل ایستادگی در جلو دم و بازدم شش‌ها تازمانی که کومبهاکاتا مرحله فشار آوردن، طولانی نشود، بدون تلاش زیاد عملی می‌شود. و در زمان کومبهاکاچه با شش‌های پر یا خالی، فرد باید در مقابل تمایل ورود یا خروج کمی هوا از طریق بینی و دهان ایستادگی نماید تا عمل تعلیق تنفس به راحتی انجام بشود و شکم نباید حالت انقباض یا شل شدن خود را تغییر بدهد. تعلیق تنفس به سبک یوگا (کومبهاکا) نفع فیزیولوژیکی و روانی دارد. حالت بدون حرکت ماندن بدن باعث می‌شود تا فرصت زیادی برای تبادل گازی (O_2 ، CO_2) در طول مویرگ‌های شش‌ها به عمل بیاید. علاوه بر اینها موجب می‌شود تا هوای تازه با بقایای هوای کهنه باقی مانده در کیسه‌های هوایی شش‌ها آمیخته بشود. حبس نمودن تنفس بعد از پر شدن شش‌ها خاصیت پاک نمودن و تصفیه کردن بقایای هوای داخل شش‌ها دارد.

در پرانایاما، زمان بسیط اجازه می‌دهد تا شش‌ها همان‌طور که پر از هوا شده بودند، تخلیه بشوند. دی اکسید کربن (CO_2) - تمامی سلول‌های بدن هر سه دقیقه یک بار اکسیژن تازه را اخذ نموده و مواد سوخته را پس می‌دهند - با هوای بازدم از بدن خارج می‌شود. اما مقداری از هوای ته‌نشین، همان‌طوری که اشاره گردید، باقی می‌ماند. بنابراین هر چقدر عمل بازدم کامل و مؤثر انجام بشود، به همان نسبت تصفیه مؤثرتر خواهد بود و در عمل دم بعدی با انبساط هر چه بیشتر شش‌ها، هوای تازه و اکسیژن بیشتری وارد ریه‌ها می‌شود.

پراتیاهارا^۱ (کنترل امیال شهوانی)

اگر مردی کنترل سفت و سخت و مداوم روی احساسات خود داشته باشد، ممکن است از درد و رنج ناشی از آنها در امان باشد. این را پراتیاهارا می‌نامند. احساسات که منبع اصلی تمامی ناراحتی‌های ناشی از شهوت است را بدین طریق می‌توان تحت کنترل درآورد. این پنجمین مرحله یوگا می‌باشد. برای یافتن راهی برای شکست دادن سحر و افسون چیزهای شهوانی، انسان نیاز به سایه بهاکتی دارد تا در چنین مواقعی خداوند قادر متعال را به خاطر بیاورد که خالق چنین چیزهایی است. در حقیقت ذهن آدمی در نقطه مرکزی قرار گرفته است که تمامی لذایذ یا آلام، اسیر یا آزاد بودن، شادی یا غم به طور دائم به دور آن در چرخش هستند. اگر ذهن کسی به طور افراطی به طرف چیزهای مادی خاصی تمایل پیدا بکند، گرفتار اسارت، درد و رنج و غم و لذت خواهد شد. هدف از زندگی باید رسیدن به خدا باشد نه لذایذ اما یک فرد امی به طرف لذایذ می‌رود و عنصر

مقدس زندگی پربهارا از دست می‌دهد. هدف نهایی پراتیاهارا رسیدن به خوبی‌ها و پاک‌نهادی‌هاست. بنابراین هر فردی در اثر تمرین پراتیاهارا احساس خوشی و رضایت می‌کند. زیرا چنین فردی می‌داند که چگونه توقف بکند، کجا برود، چه چیزی را قبول بکند و چه چیزی را رد بکند. او می‌فهمد که چیزی که امروز مانند زهر تلخ است، فردا شیرین خواهد شد. کسی که اصول یوگا را رعایت نماید پی می‌برد که راه لذاپذ شهوانی و ارضا شدن از آنها مستقیماً به نابودی ختم می‌شود. در صورتی که گام نهادن در راه یوگا، مانند راه رفتن در روی لبه تیغ تیز می‌باشد. این یک راه باریک و سختی برای حرکت است و تعداد اندکی هستند که روی آن گام نهاده‌اند، هر چند که این تنها راه رسیدن به رستگاری است.

در اثر رعایت اصول پراتیاهارا، یک فرد کامل بودن خلقت یا خالق را تجربه می‌کند. در نتیجه علایق او به شهوات از بین می‌رود و از آن لحظه به بعد با بی‌تفاوتی بانها نگاه می‌کند. و در تمامی شرایط درد و خوشی، شرافت و فساد و تقوا و فسق و فجور، خود را حفظ می‌کند و خوب را انتخاب می‌کند. و متانت خود را حفظ نموده و جهانی بودن روح را تجربه می‌کند. و این گونه رفتارها او را به راه تکامل سوق می‌دهد.

دهارنا^۱ (تمرکز حواس)

این ششمین مرحله از یوگای پاتانجالی می‌باشد. دهارنا یعنی تمرکز حواس روی یک نقطه تکی یا تمام حواس را در یک لحظه به خصوص متوجه چیزی که باید انجام بگیرد نمودن. در این مرحله مغز بدون حرکت و آرام باقی می‌ماند. در نتیجه آگاهی باطنی را تحریک می‌کند تا هوشیاری سرشار را یک کاسه نموده و فشارها را رها نماید. در واقع هیچ چیز بدون تمرکز حواس درست نمی‌شود. به عبارت دیگر بدون تمرکز حواس روی الوهیت که کائنات را شکل بخشیده و در کنترل خود دارد، نمی‌تواند نیروی الهی موجود در وجود خویش را از قید و بند درونی رها نماید و یا تبدیل به یک موجود کیهانی بشود.

بنابراین مغز باید خادم دست به سینه وجود باشد. اما تعداد بسیار اندکی از مرد یا زن وجود دارند که دارای خود نظمی کافی طبیعی بوده و به این مرحله برسند. برای اکثر ما طبیعی است که مغز یا یک برده بیچاره است یا یک ارباب ستمگر بدون آشنایی کافی به مسیر حرکت، همه ما

مورد سوء استفاده جهانی قرار می‌گیریم. بعضی از ماها اجازه می‌دهیم تا در اثر طوفانهای ناشی از احساسات، در تنگنا قرار بگیریم، و یا برای همیشه در اثر محرک‌های بیرونی آشفته خاطر بشویم. و نتیجه این می‌شود که پیگری مصممانه چیزی که برایمان اهمیت دارد، ناممکن می‌گردد. بعضی‌ها نیز مایل می‌شوند به سمت حد نهایی دیگری تغییر مسیر بدهند تا دفاعی در مقابل احساسات آشفته کننده و به وجود بیاورند. بدین طریق ما تبدیل به موجوداتی صرفاً مغزی می‌شویم و انگیزه‌های طبیعی را انکار می‌کنیم. بدین طریق تلاش‌های خودمان به نحوی موجب شکست خودمان می‌گردد و انرژی‌هایی را به هدر می‌دهیم که می‌شد در راه سازنده به کار گرفت. تعدادی از اساتید از آنها با خبر هستند. و از زمان‌های قدیم روش‌هایی برای برخورد با این مشکل را ابداع کرده‌اند. و این مبنای تمرین‌های دهارنا می‌باشد.

در زمان تمرین حواس، فرد باید روی یک چیز خاصی متمرکز حواس نماید، والا روی هیچ و پوچ که نمی‌شود حواس را متمرکز نمود. بنابراین فرد باید تمام توجه خود را روی موضوع خاصی متمرکز نموده و چیزهای دیگر را از ذهن خود خارج نماید. بعد از چنین حالتی، وقتی تمام مغز و حواس فردی فقط روی یک موضوع خاص متمرکز شد، می‌تواند به تکامل نهایی دست یابد. لازم به گفتن ندارد که وقتی کسی در نظر دارد روی موضوع خاصی تمرکز حواس نماید، باید حواس خود را محدود نگه دارد، یعنی باید مغز خود را از خشم‌ها، نگرانی‌ها و آشفتگی‌ها خالی نموده و به هیچ کدام از این احساسات اجازه ندهیم تا مغز و ذهن ما را تحت اختیار خود در آورده و در فعالیت‌های مطلوب ما یا اهداف مان تداخل نمایند. و

خود این نوع نیاز به تمرین دارد. در ابتدا وقتی یکی سعی می‌کند تا روی موضوع مورد نظر خویش تمرکز حواس نماید، بلافاصله در می‌یابد که موضوعات مربوط به مسایل روزمره به طور ناخواسته به مغز وی یورش می‌آورند. و راه مقابله با آنها در چنین موقعیتی، به طور جدی راه ندادن به ورود آنهاست. و باید یاد بگیرد که با خونسردی و عدم نشان دادن حساسیت، مراقب اندیشه‌های خود باشد طوری که انگار یک ناظر بی طرف می‌باشد و با آن گونه مسایل آشنایی ندارد. و بعد که احساس نمود آنها به تدریج کم رنگ‌تر می‌شوند، باید آنها را به جایی که باید باشند هدایت نماید. البته در اوایل این کار کند و سخت جلوه خواهند کرد - برای اینکار چرت زدن روزانه یا تمرکز حواس روی مثلاً چیدن پشم بیشتر برای وقت گذرانی مناسب است تا تمرکز روی شعله یک شمع - و طولی نمی‌کشد که این گونه تمرین‌ها ثمره خود را نشان می‌دهند. و به طور تعجب آوری متوجه خواهد شد که چگونه تمرین‌های جزئی او را قادر می‌کند تا به راحتی و سریع روی هر موضوع مهمی تمرکز حواس نماید و گرفتار سرگردانی اندیشه نباشد.

دهيانا^۱ (مدیتیشن)

مدیتیشن عبارت از تمرینی است که در طول آن مغز ناظر دائمی می‌باشد. یعنی متمرکز نمودن ذهن روی نقطه خاصی، یا ساکت و آرام نمودن ذهن جهت درک خویشتن و فرد تمرین کننده با توقف امواج اندیشه‌هایش به ماهیت واقعی خودش پی می‌برد و عقل و آرامشی را که در آن نهفته است، کشف می‌کند. این هفتمین مرحله از یوگای پاتانجالی می‌باشد. همان طوری که با یک ذره‌بین می‌توان انوار خورشید را روی چیزی متمرکز نمود تا حدی که آن را بسوزاند، همین طور در اثر متمرکز نمودن شعاع‌های پراکنده افکار در یک نقطه می‌تواند آن را قدرتمند و نافذ نماید. بنابراین فرد می‌تواند در اثر تمرینات متوالی مدیتیشن به هدف‌ها و نیروی اراده خود قدرت بیشتری ببخشد و اندیشیدن وی شفافتر و متمرکزتر گردیده، و در نتیجه روی فعالیت‌های او تأثیر مثبت بگذارد. استاد سوامی ویشنو دیواناند چنین نوشته است: به آسانی نمی‌توان به

مدیتیشن دست یافت. همان طوری که یک درخت زیبا آهسته رشد می‌کند، فرد باید منتظر شکوفه دادن آن باقی بماند، تا به رسیدن میوه و شیرینی نهایی آن برسد. شکوفه مدیتیشن هم یک آرامش قابل بیان است که به تمام جسم فرد نفوذ می‌کند. و میوه آن... قابل توصیف نیست.

استفاده ابزاری از تمرکز حواس، قدم بعدی و نهایی به سوی خود کنترلی است که آن را مدیتیشن می‌نامند. یوگا از طریق مدیتیشن به فرد می‌آموزد تا واقعاً و به طور کامل از ماهیت وجودی خودش به عنوان یک واحد جداگانه و مجزا از اشکال دیگر زندگی با خبر بشود. آن هم نه صرفاً به صورت شخصی و فردی به سبک غربی (که اغلب منجر به خود محوری و جذب در خویشتن و ناراحت کننده می‌گردد) بلکه به طریق مجزا که او را در مقابل تأثیرات سطحی و ظاهری مصون بدارد.

یک آدم معمولی دائماً در معرض فشارهای مختلف قرار دارد که از ترس‌ها و احساس عدم امنیت از سوی دیگران ناشی می‌شود که در راه تلاش برای زندگی تحت استانداردهای ناممکن مصنوعی که زاده محیط اجتماع خویش است با آنها مواجه می‌شود. اما آنهایی که آگاهانه وقت خود را صرف می‌نمایند تا بفهمند که کیستند، خیلی سریع نیاز خود به پیروی کورکورانه از رهبر را از خود دور می‌کنند. و یاد می‌گیرند تا فرق بین چیزی که برایشان مفید است با چیزی که برایشان خوب نیست را تشخیص بدهند یا واقعاً از زندگی چه توقع دارند و یا ساخته شده‌اند که چه چیزی را بخواهند. آنها یاد می‌گیرند تا با خودشان صادق باشند و از طریق آگاهی‌شان از پیروی نمودن مبرا می‌شوند.

این واقعیت مسلم شده است که وقتی فردی یاد می‌گیرد تا آن اندازه با

مشکلات خود مواجه بشود که بتواند سر در گمی‌های خود را مشخص نماید، می‌تواند حالت ذهنی خویشتن را به دلخواه تغییر بدهد. ابتدا او باید کشف بکند که در میان این همه برداشت‌هایی جلوه‌گر درهم و برهم، «او»ی واقعی کدام است. سپس خودش یا به کمک یک تحلیل‌گر تصمیم بگیرد که کدام یک از مشکلاتش را می‌تواند حل نماید و یا باید یاد بگیرد که با کدام یک از آنها به صورت حقیقت مسلم کنار بیاید. و وقتی به این مرحله از خودشناسی رسید، متوجه خواهد شد که دیگر سرش را از روی ناچاری به دیوار نمی‌کوبد. و یک حس آرامش درونی جای آشفتگی خاطر را خواهد گرفت. ضمناً مدیتیشن به سفت و سختی تمرکز حواس نمی‌باشد. در مدیتیشن به عوض اینکه آدمی به طور سفت و سخت روی نقطه‌ای متمرکز بشود، آزاد است تا به افکارش میدان بدهد تا در مغزش بروانی در حرکت باشند. طوری که انگار در رابطه با موضوع اصلی هستند البته به منظور جلوگیری از سرگردانی افکار و خواب خرگوشی بی‌فایده یا حتی پرداختن به افکار آزاد دیگر، یوگی مانند حالت تمرکز حواس، عمدتاً شروع به تمرکز ذهن‌اش روی یک چیز به خصوص می‌نماید. اغلب روی بخشی از جسم خودش - تا فرا بگیرد که چطور افکار و احساسات خودش را تحت کنترل خویش در آورد، آشفتگی را کاهش بدهد، اعصابش را آرام بکند و وضعیتی برای خود فراهم بکند که برایش مفید است. و خودش را از نگرانی‌ها و اوضاع منفی دور نگهدارد - اینها اهداف واقعی مدیتیشن هستند که ممکن است یکی برای خودش ترتیب بدهد.

در ادبیات یوگا، دو نوع مدیتیشن تشریح شده است که عبارتند از:

● مدیتیشن سخت یا ساگونا

● مدیتیشن سست یا نیرگونا

در مدیتیشن ساگونا فرد تمرین کننده سعی می‌کند افکار خود را روی موضوع خاصی متمرکز بکند که ذهن آدمی به راحتی می‌تواند روی آن ماندگار بشود. مانند، روی یک پندار یا یک چیز قابل رؤیت، و یا روی چیزی که او را به اتحاد برساند. و در مدیتیشن نیرگونا، موضوع تمرکز یک ایده سستی مثل یک چیز آزاد از قیود فکری است. جنبه‌ای که نتوان با کلام آن را توصیف نمود. مدیتیشن ساگونا در حالتی است. فرد تمرین کننده خود را مجزا از موضوع مدیتیشن می‌داند. در صورتی که در مدیتیشن نیرگونا او خود را یکی از موضوعات می‌داند. به هر حال بدون در نظر گرفتن اینکه فرد تمرین کننده از مدیتیشن ساگونا یا نیرگونا استفاده می‌کند، نتیجه نهایی کاملاً یکسان است. یعنی برتری مزیت گوناها. و یا همان طوری که استاد سوامی ویشنو دیواناند در تدریس‌هایش می‌گوید، هدف از زندگی تمرکز نمودن ذهن روی حد نهایی کمال است.

بدین طریق خودشناسی که در اثر تمرین مداوم مدیتیشن حاصل می‌شود، ابتدا مبنایی برای اعتماد به نفس تقویت شده، سپس هر نوع معادله انسانی را تکامل می‌بخشد که خود او جزوی از آنست. از طریق مدیتیشن، فرد به یک حسی از روشن بینی می‌رسد که او را قادر می‌سازد تا دنیای دور و بر خود را با دید هدفمندی بنگرد، حقایق تلخ و سخت را بپذیرد و چیزهای خوب و بد را در اندازه واقعی آنها ارزیابی نماید و در نتیجه هرگز به خودش اجازه ندهد تا در اثر سستی و شکست، خرد بشود. به همان نسبت، در قلب او جایی برای رشک، حسادت، انزجار یا نفرت وجود نخواهد داشت، زیرا تمامی این احساسات از ضعف، احساس عدم

امنیت و ترس ناشی می‌شوند و ریشه اصلی همه بی‌نظمی‌های جسمانی و روانی هستند. در عوض، فرد تمرین‌کننده نیروی تازه درونی را تجربه خواهد نمود که وزنه تعادل او در طول زندگی‌اش خواهد بود و معیارهای اصلاحی برای هر نوع بی‌نظمی جسمانی و روحی که در او وجود دارد به وجود خواهد آورد.

سامادهی^۱

سامادهی اوج آمال یوگی هاست. یک فرد در اوج مدیتیشن، هم از نظر جسمانی و هم از نظر حواس، در حال استراحت به سر می‌برد، درست مانند اینکه در خواب است. در صورتی که تمامی استعدادهای فکری او در هوشیاری کامل می‌باشند. طوری که انگار به مرحله هوشیاری مطلق دست یافته است. در صورتی که در واقع یک یوگی در حالت سامادهی، هوشیاری جسمی، تنفسی، مغزی، ذکاوت و خودش را از دست می‌دهد. در نتیجه در آرامش کامل به سر می‌برد طوری که عقل و خلوص نیت او با سادگی او ادغام شده و فروتنی او شروع به نور افشانی می‌کند.

مدیتیشن پرکشا

مدیتیشن پرکشا چیست؟

سامپیکخانه آپاگامامپاننام (سانسکریت - ساپرکستا آتامانا تمانا) این کلمات قصار از جائینا کانون داسا و آلیام اصول این سیستم از مدیتیشن را تشکیل می‌دهد که توسط آچاریا ماهاپراجنای مقدس که یکی از متفکرین بزرگ و فیلسوف قدیس امروزه است، رواج یافت. ومعنی ساده آن یعنی ؛ خودت را بنگر - یعنی از طریق ذهن آگاه خویش، جنبه‌های دقیق هوشیاری را درک و تشخیص بده. بنابراین خویشان را نگریستن؟ پایه اصلی فرایند مدیتیشن است. پرکشا یعنی درک دقیق و عمیق. به همین دلیل است که نام پرکشا دهیان برای این سیستم در نظر گرفته شده است. و در اصل تمرکز اندیشه نمی‌باشد بلکه تمرکز ادراک می‌باشد.

چنین استنباط می‌شود که هر دوتای اندیشیدن (تصورات) و دیدن (ادراک) برای شناخت و تفهیم حقیقت کمک می‌کنند. و آخری از قبلی

قوی‌تر است. در اصول عقاید ارائه شده توسط بهاگوان مهاویر، برای درک و آگاهی برتری بیشتری نسبت به اندیشیدن، تفکر و تصور. قابل هستند. زیرا ادراک کاملاً مربوط به پدیدهٔ زمان حال است. یعنی نه خاطره‌ای از گذشته است و نه تصویری از آینده و هر چیزی که در لحظهٔ ادراک اتفاق می‌افتد، باید به طور الزامی یک حقیقت به حساب آید، بنابراین فرایند درک ظاهر محض را کنار می‌گذارد.

فرد مبتدی تمرین این تکنیک را با درک جسم خود آغاز می‌کند و جسم آدمی روح را در خود جای داده است. بنابراین باید اول دیوار را شکافت تا به داخل و محتویات درونی (روح) دست یافت. به همین روش، تنفس بخشی از جسم و مایهٔ حیات است. و برای تداوم زندگی باید نفش کشید. بنابراین طبیعی است که تنفس اولین موضوع درک ماست. در صورتی که خود جسم ما در مرحلهٔ بعدی قرار می‌گیرد. بدین طریق آگاهی ماتیزتر می‌شود و در زمان مربوطه روابط درونی را درک می‌کند. سپس قادر می‌شود تا روی دقایق و اتفاقات دقیق داخل بدنمان متمرکز بشود. و به دنبال آن درک مستقیم احساسات، انگیزه‌ها و دیگر رویدادهای روانی ممکن می‌گردد. در نتیجه تمامی پوشش مادهٔ کارمیک که هوشیاری ما را به تباهی می‌کشاند، به وضوح قابل شناسایی می‌گردد. (آچار یا ماه‌پراجنا و مونی ماهدرا کومار)

همان‌طوری که در بالا اشاره شد، ذهن هوشیار ما قادر به انجام دو نوع کار است. تفکر و درک - آگاهی و درک. اما قادر نیست به طور همزمان هر دو مورد را یکجا انجام بدهد. بنابراین هر فرد در هر نوبت یا فکر می‌کند و یا درک می‌کند. بنابراین درک کامل یک موضوع منفرد می‌تواند تبدیل به

یک ابزار مؤثر برای تثبیت ذهن سرگردان بشود. اگر فرد روی درک هر موضوع خارجی تمرکز نماید، در می‌یابد که افکار او تثبیت شده و قطار اندیشه‌های او تقریباً به حالت ایست رسیده است. به همان نسبت، وقتی فردی روی ادراک پدیده‌های درونی خویش متمرکز می‌کند، مثل عواطف، یا حتی تفکرات، در می‌یابد که ذهن او از سرگردانی معمولی خود باز ایستاده و به طور کامل به ادراک پرداخته است. در سیستم مدیتیشن پرکشا، درک همیشه معنی تجربه جدای از دوست داشتن و نداشتن را می‌دهد. لذا وقتی این تجربه با خوشی و درد، دوست داشتن و تنفر آلوده بشود، ادراک موقعیت اصلی خود را از دست می‌دهد. (- مونی ماهندرا کومار)

هدف از تمرین مدیتیشن پرکشا، تصفیه حالات ذهن است. زیرا مغز آدمی دائماً به وسیله الزامات آلوده کننده، احساسات و تعصبات مسدود می‌شود و در نتیجه مانع جریان روان عقل می‌گردند. لذا ابتدا باید موانع ناپاک از سر راه برداشته شوند. و زمانی که مغز پاک گردید، آرامش ذهنی به طور خودکار خود را بروز می‌دهد. و تعادل ذهنی و متانت و سلامتی (سلامتی جسمانی) نیز به طور همزمان تجربه می‌شوند. بنابراین تمرین آن نیز ارزش درمانی والایی دارد.

اجزاء مدیتیشن پرکشا

مدیتیشن پرکشا یک تکنیک غیر پیچیده و ساده برای فراگیری می‌باشد. و دارای اجزاء اصلی زیر می‌باشد.

● کایوتسارگا (آرامش کامل)

- آنتاریاترا (سفر درونی)
- شواس پرکشا (درک تنفس)
- شاریرا پرکشا (درک جسم)
- چائیتانیا کنندرا پرکشا (درک روانی)
- لشیادهیان (درک رنگ‌های روانی)
- بهاوانا (تلقین خودکار)
- آنوپرکشا (تفکر و تعمق)

آرامش کامل^۱ (به خلسه فرو رفتن)

معنی تحت الفظی آن یعنی فراموش کردن جسم توام با درجهٔ عالی هوشیاری. در عمل عبارت از تصور آگاهانهٔ کامل از کلیه حرکات بدن است که در اثر استراحت ماهیچه‌های بدن و کاهش شدید فعالیت‌های متابولیک به دست می‌آید. این شرایط فیزیکی کمک می‌کند تا فشار از روی مغز برداشته شود و از شرایط مقدماتی است که برای تمرین مدیتیشن لازم است. به همین دلیل تبدیل به اولین مرحله از مدیتیشن پرکشا می‌شود. و باید در آغاز هر نوع از تمرین‌ها به مدت چند دقیقه تمرین بشود. جدای از اینها، ممکن است کایوتسارگا را به طور روزانه به هر مدت که بخواهید، به طور جداگانه تمرین نمایید. اگر کسی یاد بگیرد و به طور سیستماتیک همه روز آرامش را تمرین نماید، در هر نوع اوضاعی، آرام و ساکت باقی مانده و دستخوش آشفتگی نمی‌شود و به مراتب از خواب متمر ثمر تر است و پادزهر مستقیم ناخوشی‌های روان تنی است که

از فشارهای روحی و عصبی ناشی می‌شوند. از نظر روحی، در این فرایند جسم عاری از زندگی رها می‌شود. در حالی که هوشیاری در نتیجه خروج از پوسته مادی، شروع به اوج‌گیری می‌کند. با وجود اینها، این نه تنها آرامش و استراحت کلی است، بلکه درک عملی از خویشتن است، آن هم کاملاً جدای از ماده غیر خویشتن یعنی بدن.

سفر درونی^۱ (آنتاریاترا)

این مرحله به دنبال کایوتسارگا می‌آید. اعمال آن به صورت نظم مدیتیشن سیستماتیک، نیاز به مقدار زیادی نیروی الکتریکی جسمانی و انرژی عصبی دارد. و ایجاد آن در خود سیستم الزامی است. مغز حرام بخش کاملی از سیستم عصبی مرکزی است و انتهای آن در نزدیکی شکمی کنده قرار دارد. یعنی مرکز انرژی. در حین اجرای آنتاریاترا، مغز هوشیارتر غیب می‌شود تا متوالیاً از شاکتی کنده به جنانا کنده (مرکز هوشیاری که در پایین سر و در مجاورت قشر بیرونی مغز و در سر راه به مغز حرام قرار دارد) سفر نماید. و موجب افزایش جریان انرژی الکتریکی جسمانی به سمت بالا بشود که ممکن است در تمرین مدیتیشن به نحو مطلوب مورد استفاده قرار بگیرد.

درک تنفس^۲ (شواس پرکشا)

تنفس برای فعالیت‌های متابولیکی بدن الزامی است و متصل به هوشیاری مغز است. و از آنجایی که ذهن آدمی دائماً در تلاطم و ناآرام

است، در نتیجه ثابت نگهداشتن مستقیم ذهن سرگردان بی‌نهایت مشکل است. یک راه مؤثر و آسان برای کنترل فعالیت‌های مغز، درک متمرکز تنفس می‌باشد. - شواس پرکشا. آگاهی کامل تنفس، هیچ چیز دیگر، فقط تنفس مبنای آن است. ابتدا باید تنفس سطحی، تندتند و نامنظم را منظم نموده و عمیق، آرام، آهسته و به حالت ریتمی در آورد. دم خیلی آهسته و بازدم کامل با کمک پرده دیافراگم را تنفس عمیق دیرگهاشواس می‌نامند. می‌توان تمام حواس را روی یک نقطه خاص در مجاری تنفسی مثل سوراخ‌های بینی متمرکز نمود. و یا می‌توان در طول عمل دم یا بازدم در سراسر این مجاری تنفسی به حرکت در آورد. جنبه‌های مختلف تنفس، از قبیل حرکات پرده دیافراگم، تعداد دفعات نفس کشیدن در واحد زمان و یا عمق نفس کشیدن به راحتی می‌توانند موضوع شواس پرکشا واقع بشوند. و می‌توان به دو طریق تمرین نمود. مثل دیرگهاشواس و سام و ریتی پرکشا. همان طوری که در بالا اشاره گردید، دیرگهاشواس یعنی دم آهسته و بازدم کامل. یک تمرین کننده دیرگهاشواس قادر می‌شود پیشاپیش عذاب رو به تزاید را درک نماید. در نتیجه خودش را از طریق تمرین‌های مناسب، آماده مقابله با آنها می‌نماید. بدین طریق عذاب رو به تزاید، شروع به کاهش می‌نماید. در نتیجه لبه تیغه حمله آنها کند شده و فرد تمرین کننده می‌تواند خود را از شر نیازهای اضطراری و عواطف محفوظ نگهدارد.

در سام و ریتی شواس، بازدم از یکی از سوراخ‌های بینی انجام می‌شود و عمل دم از طریق آن یکی سوراخ بینی و اینها مرتباً جای خود را عوض می‌کنند. در سراسر این فرایند، مغز درک کننده کاملاً با عمل تنفس درگیر

می‌شود و آن را منظم و به صورت ریتم در می‌آورد. و خود این نیز به نوبه خود به تکامل ظرفیت ذاتی نیمه هوشیاری مغز مثل حس ادراک اضافی یا باطن بینی، کمک می‌کند.

درک بدن^۱ (شاریرا پرکشا)

شاریر پرکشا در اصل یک فرایند درون گرا می‌باشد که در آن هر تک سلول‌های بدن از نظر روحی رها می‌شوند یعنی هر کدام از آنها از طریق فعالیت‌های بیومکانیکی و بیوالکتریک حساس شده و قادر می‌شوند کارهای متابولیک خود را دقیقتر انجام بدهند و درک کلی و صحیح احساسات داخل جسم به صورت درک هدایت شده روحی و روانی وجود در می‌آید. و در سطح فیزیکی به هر تک سلول‌ها کمک می‌کند تا خودشان به دوباره زندگی کردن بپردازند. و در مغز نیز تبدیل به یک روش برای تعلیم آن جهت متمرکز شدن روی پدیده‌های درونی می‌گردد تا روی موضوعات بیرونی سرگردان نباشد. و در سطح روح نیز درک صحیح فعالیت‌های بیولوژیکی دائماً در حال تغییر بدن، وسیله‌ای برای تجربه ادراک بنیادی از طریق حالات و علایم آنها می‌گردد.

درک مراکز روانی^۲ (چائیتانیا کنندرا پرکشا)

غدد ذرون ریز و سیستم‌های عصبی دو تا سیستم مهم کنترل بدن می‌باشند. درست است که سیستم غده‌های ذرون ریز به عنوان پایه انگیزه‌ها و احساسات عمل می‌کنند، سیستم عصبی هم کدهای بغرنج و

نیروهای غیر قابل ردیابی روان را با کمک اعصاب و ماهیچه‌ها، تعبیر و تفسیر می‌کند. یکی شدن فعالیت‌های این دو سیستم، حالات، حرکات، رفتارها و عادات یک فرد را اراده می‌کنند. همکاری بین این دو سیستم مبنای یکی شدن آنها می‌باشد که سیستم غدد درون ریز - عصبی نامیده می‌شود. و همین سیستم است که تشکیل نیمه هوشیاری را مغز می‌دهد. و عمیقاً روی رفتارهای روانی و تمایلات ذهن هوشیار تأثیر می‌گذارد. بنابراین آشکار است که برای تمیز نمودن روان از طریق جدا کردن بی‌نظمی‌های روانی، باید یک وسیله‌ای برای تغییر و تبدیل ماهیت شیمیایی پیام‌رسان‌ها که به عنوان کرم‌ن شناخته می‌شوند که از غدد درون ریز حاصل می‌شوند.

در سیستم مدیتیشن پرکشا، ارتباط چندین مرکز روانی (چائیتانیا کنندرا) با غده‌های درون ریز مختلف به شرح زیر تشریح شده است.

درک این مراکز روانی (چائیتانیا کنندرا) موجب تکامل غدد درون ریز شده که آنها نیز به نوبه خود باعث به وجود آمدن نه تنها کنترل دقیق مغز استدلال جو و حاکمیت آن روی تمام فعالیت‌ها می‌شود، بلکه باعث اصلاح فعالیت‌های روانی و متابولیک غیر متعادل می‌گردد. تأثیر همه جانبه تکامل مغز استدلال جو و تضعیف نیروی‌های محرک اولیه موجب به وجود آمدن تغییر و تحول مطلوب در سلامتی جسمانی، حالات ذهنی، رفتاری و عادات می‌شود.

| چائیتانیا کنندرها | غده‌های درون ریز |
|-------------------|------------------|
| جیوتی کنندرا | غده پینال |
| دارشانا کنندرا | غده هیپوفیز |

| | |
|-----------------|-----------------------------|
| غده تیروئید | ویشودهی کندرا |
| غده تیموس | آناند کندرا |
| غده آدرنال | تائيجاس کندرا |
| غده جنسی (بیضه) | سواستیا کندرا و شاکتی کندرا |

درک رنگ‌های روانی^۱ (لشیادهیان)

لشیا (رنگ) عاملی است که لرزش‌های ریز غیر قابل دیدن محرکه‌های اولیه را به صورت قابل تشخیص در می‌آورد و در نتیجه شرایط مناسبی را در سیستم عصبی غدد درون ریز به وجود می‌آورد و مانند رابطه میان خویشتن روحانی و خویشتن هر ارگانیسم زنده عمل می‌کند. فعالیت‌های یکی شده سیستم غدد درون ریز و سیستم عصبی موجب تولید هرمون‌ها و فرستنده‌های عصبی می‌شود که نه تنها احساسات را به وجود می‌آورد بلکه فرامین مناسبی را برای رفع نیازهای اضطراری صادر می‌کند. بنابراین یا پیشرفت می‌کنیم یا به قهقرا می‌رویم آن هم بستگی به این دارد که آیا محرکه‌های اولیه را کنترل و کاهش می‌دهیم یا در مقابل آنها تسلیم می‌شویم. و فرایند آن از طریق کاهش نیروهای است که آنها را به وسیله هوشیاری مستدل، باطل می‌کند. و نیروی خویشتن روحانی است که به مغز هوشیار فرمان می‌دهد تا ضد لرزش را تولید بکند. امواج لرزشی منتج از محرکه‌های اولیه مضر هستند. (لشیاس)، در صورتی که ضد لرزش‌هایی که در اثر نیروی خویشتن به وجود می‌آیند، مفید می‌باشند. پیشرفت روحانی بستگی به تغییر و تبدیل لرزش‌های مضر سه‌گانه به لرزش‌های مفید دارد. لذا بدون تغییر و تبدیل عملی، پیشرفتی در کار

نخواهد بود. این مطالب صرفاً کاغذ بازی نیست بلکه بر مبنای تجربیات واقعی می‌باشد. و برای به وجود آوردن تغییر و تبدیل مطلوب، درک رنگ‌های روانی، ثابت گردیده که لشیادهیان یک وسیله عملی برای چنین تغییر و تبدیل است.

تلقین بنفس و تفکر^۱ (بهاوانا و آنوپرکشا)

پرکشا دهیان یک مدیتیشن جامع و فراگیر می‌باشد. با وجود اینکه ادراک و هوشیاری به طور عمده برای تمرکز حواس به کار می‌روند، تمرکز افکار، برای مثال تعمق کنار گذاشته نمی‌شود. بنابراین سیستم مدیتیشن پرکشا به دو شاخه تقسیم می‌شود. (الف) تمرکز ادراک (ب) تمرکز افکار یعنی پرکشا و آنوپرکشا. در تکنیک قبلی مدیتیشن، درک صرفاً برای به وجود آوردن تمرکز به کار می‌رفت در صورتی که در مدیتیشن بعدی ذهن هوشیار ترغیب می‌شود تا روی فرایند فکر کردن متمرکز بشود. یعنی تعمق. و هر دو تکنیک برای ایجاد هوشیاری مستدل و اصلاح منش و رفتار فرد تمرین کننده به رقابت می‌پردازند.

هر موقع یک فرد روی یک مطلبی تمرکز می‌نماید. و ذهنیت هدفمند خالصی از آن حاصل می‌نماید، بر تیزهوشی و ادراک او چندین برابر افزوده می‌شود. حکمای عهد باستان از این تکنیک برای تشخیص حقیقت به کرات استفاده می‌کردند. علم مدرن نیز از این فرایند برای اطمینان قطعی از ساختمان مواد سود می‌برد.

تمرین تلقین بنفس بر مبنای استفاده عملی از ایمان و باور واقع شده

است. و تمرین آن موجب تغییراتی در مواد شیمیایی بدن می‌گردد، در نتیجه نیروهای امراض را تضعیف نموده و باعث بهبود کامل می‌شود. اصول مدیتیشن تفکری راه ارتقاء و هماهنگ نمودن انرژی‌های حیاتی که در مراحل اولیه مدیتیشن پرکشا، حاصل می‌شوند را به تمرین کننده نشان می‌دهد. ضمناً جنبه‌های مختلفی از حقیقت محض برای انتخاب کردن وجود دارد. و یک تمرین کننده با تجربه تشخیص خواهد داد که کدام جنبه را برای تمرکز انتخاب بکند. به همین دلیل چنین فردی قادر خواهد بود در سخت‌ترین و ناراحت کننده‌ترین حالات، تعادل و توازن خود را حفظ نماید.

یوگا و سلامتی

(یوگا یک علم کامل برای سلامتی است که با درک فعالیت مناسب تمام سیستم‌های بدن ما و هماهنگی مناسب بین آنها در رابطه با فعالیت سالم مغز ما سر و کار دارد و با روش مداوای غرب از آن لحاظ فرق دارد که این سیستم در اصل با خود مرض، تشخیص طبی و مداوای آن سر و کار دارد. تکنیک‌های یوگا طوری طراحی شده‌اند که نه تنها پتانسیل‌های اجزاء بدن را حفظ می‌کنند، بلکه آنها را بالا نیز می‌برند که منجر به سلامتی خوب، سر زنده بودن عاری از ناخوشی‌ها و تداوم جوانی می‌شوند. تمرین منظم یوگا نه تنها بدن را سالم و متناسب نگه می‌دارد، بلکه مانع عدم تعادل قوای جسمانی، مغزی و احساسی ما می‌شود که به دلایل مختلف از زندگی روزمره ما ناشی می‌شوند. در حالت طبیعی، اگر تمامی اجزاء بدن کارهای خود را صحیح و مناسب انجام بدهند، آن را سلامتی خواهیم نامید. و موقعی که در بدن بی‌نظمی پیش بیاید، هر کدام از آن اجزاء طوری کار می‌کنند تا سلامتی را حفظ نکنند، و وسیله‌ای که موجب چنین پدیده

حفظ سلامتی می‌گردد، ممکن است ثابت بشود که از اهمیت زیادی برخوردار است. و یوگا در بین آنها از همه والاتر است.

در سازمان ساختاری بدن ما سه نوع تقسیم‌بندی فرعی عمده وجود دارد. اولین این تقسیم‌بندی فرعی به نام گروه زیر ساختاری شناخته می‌شود که شامل اسکلت بدن، عضلات بدن و سیستم پوست بدن. دومین تقسیم‌بندی فرعی، به نام گروه کنترل شناخته می‌شوند که شامل دستگاه عصبی و گروه غدد درون ریز می‌باشد. و سومین تقسیم‌بندی فرعی به نام گروه حفظ و نگهدارنده شناخته می‌شوند که در برگیرنده بقیه سیستم‌ها از قبیل: دستگاه تنفسی، دستگاه گوارشی، سیستم روده‌ها و دفع مواد زاید، غدد درون ریز، سیستم ایمنی بدن، سیستم لنفاوی و دستگاه تولید مثل می‌باشد. در حالت سلامتی جسمانی، این سیستم‌ها علیرغم تفاوت‌های ساختاری‌شان، با هماهنگی خیلی متعادل با هم همکاری می‌کنند. یوگا نیز به صورت سیستماتیک با تمامی این دستگاه کار می‌کند تا آنها را در شرایط کاری متوازن و کامل حفظ نماید.

اکثر ناخوشی‌ها و از دست دادن قدرت حیات، نتیجه استفاده غلط از اندام‌های بدن است که ما دانسته و ندانسته تحمل می‌کنیم. در دنیای ماشینی امروز، ما ساعات زیادی را بدون هواخوری مناسب، نور آفتاب، خواب و استراحت کافی، باز و جمع نمودن اعضاء بدن، رژیم غذایی مناسب و متوازن و فعالیت‌ها و سرگرمی‌های برنامه‌ریزی شده، به سر می‌بریم که منجر به یک سری مشکلات و ناخوشی‌های پایان‌ناپذیر می‌گردد. یوگا می‌تواند خیلی به حفظ فعالیت‌های بیولوژی نرمال، بیوشیمی و مکانیکی سیستم‌های بدن کمک نماید. حتی اگر سال‌های

متوالی در شرایط ناسالم به سر برده باشیم.

فلسفه یوگا ابعاد بسیار وسیعی دارد و جسم فیزیکی بدن فقط یکی از جنبه‌های آن است. مغز و روح نیز جنبه‌های مهم دیگر سلامتی کامل است. یوگا همیشه توجه خاصی به یکی و هماهنگ بودن فعالیت‌های مغز، بدن و روح دارد. طبق فلسفه هند باستان برای موجودیت انسان پنج نوع غلاف وجود دارد. اولین و مهم‌ترین این غلاف‌ها جسم فیزیکی بدن است. دومین پوشش جسم زنده بدن است که پرانا نام دارد که از طریق آن انرژی حیاتی در سراسر جسم جریان می‌یابد. سومین غلاف مغز می‌باشد که مرکز احساسات و افکار است. چهارمین غلاف عبارت است از تفکر و آگاهی کامل که عقل و خرد نام دارد. و پنجمین و نهایی‌ترین غلاف‌ها خوشی نام دارد که شامل آگاهی کیهانی می‌باشد.

ناخوشی‌های گوناگون در اثر عدم تعادل این غلاف‌های موجودیت حاصل می‌شوند. در سه تا غلاف نخستین، یعنی فیزیکی، پرانا و مغز، آگاهی‌های قبلی حاکم هستند و بنابراین هماهنگی این غلاف‌ها به آسانی دستخوش آشفتگی می‌گردند. غلاف‌های چهارم و پنجم در پناه آگاهی کیهانی گسترده قرار می‌گیرند و اجازه ورود نمی‌دهند. وقتی شخصی واقعاً سالم است، انرژی مثبت بالاترین غلاف آزادانه به غلاف‌های پایینی نفوذ نموده و هماهنگی و تعادل را به دیگر غلاف‌ها به ارمغان می‌آورد. اما با وجود اینکه هماهنگی غلاف بالایی دائمی است، حرکت آزاد خوشی ممکن است توسط نامتعادل‌های غلاف‌های زیرین با مانع مواجه بشود.

(دکتر آر. ناگراتهنا - دکتر اچ. آر. ناجندرا و دکتر آر. مونرو)

یوگا و ناخوشی‌های معمول

یوگی‌های هندوستان می‌گویند که: زندگی همان خویشتن^۱ است. خویشتن در ماهیت واقعی خودش، می‌درخشد، کامل است، بدون لکه‌ای ناب و بدون گناه است. اما وقتی به فرم مادی مثل بدن در آمد، آلوده به گناه ماده و گناه دنیوی می‌گردد. و خویشتن یعنی این جوانه زندگی، در حالت تعادل کامل و هماهنگی کامل، به طور هم‌شکل شروع به انتشار انرژی زندگی به داخل بدن می‌نماید. اگر آگاهی شخصی به طور یکسان در همه جهات تکامل بیابد، حتی اگر در سطح پایین هم باشد، انرژی زندگی به طور هم‌گن به داخل بدن جریان می‌یابد. و بدن به دلیل متعادل بودن جریان‌های مثبت و منفی خوب باقی خواهد ماند. شرایط هوشیاری یک فرد مانند یک صافی عمل می‌کند و انرژی زندگی را به داخل مراکز مختلف مغزی و عصبی که در گروه یوگا تحت نام چاکرا شناخته می‌شوند، توزیع می‌کند. وقتی به هر دلیلی هوشیاری از یک حالت تکامل متعادل یکسان جدا می‌گردد، تحولی در نیروهای زندگی به وجود می‌آید و تعادل از بین می‌رود. به هر حال تشعشع خویشتن نهایی با تعادل کامل خود، سعی می‌کند بی‌نظمی‌ها را اصلاح نماید و با قدرت زیاد راه خود را از میان توزیع نامنظم انرژی، باز می‌نماید. این تسطیح بی‌نظمی‌ها و جدال برای به وجود آوردن مجدد نظم، حالت مرض می‌باشد.

سلامتی شرط طبیعی و لازمه بدن است. نیروی زندگی نه تنها فقط متکی به تمایل آگاهانه برای زندگی شاد و سالم است، بلکه مانند غریزه زندگی نیمه آگاهانه فعال می‌باشد. ضمناً نیروی زندگی به طور دائم در

وجود ما فعال است. در نتیجه بی‌نظمی‌ها را تصحیح می‌کند و سلامتی ما را حفظ می‌کند. هر چند که نوع بشر، روز به روز با بی‌اعتنایی، زیرگام‌های قوانین طلایی سالم زیستن له می‌شود. نیاز اضطراری بر حفظ خویشتن، فقط یک هدف را دنبال می‌کند و مخالفتی با آن نمی‌تواند وجود داشته باشد. این نیاز اضطراری به دنبال زندگی و سلامتی است.

یوگا به ما می‌آموزد که چگونه جریان آزاد نیروی زندگی را ذخیره نمائیم، مصرف نکنیم و آن را تا حداکثر گسترده‌گی خود ارتقا بدهیم. و هر کسی از قوانین یوگا پیروی نماید، تا آخر عمرش در سنین پیری، هرگز مریض نمی‌شود و از زندگی کاملاً سالم لذت خواهد برد. یکی از پیش شرط‌های مهم این است که با تمام اشکال نیروهای زندگی آشنا شده و یاد گرفت که چگونه می‌توان این‌ها را ترقی داد و شکل داد. به عبارت دیگر چگونه می‌توانیم این انرژی‌ها را در راه هوشیاری خودمان به کار بگیریم.

تکامل یک بعدی هوشیاری یا رکود آخری می‌تواند باعث تعداد زیادی از امراض جدی روانی و بی‌نظمی‌ها بشود. زمانی بدن و مغز ما سالم می‌ماند که جریان مثبت نیروی زندگی خود را به صورت مادی در آورد - در بدن ما - و با نیروی منفی کاملاً در تعادل باشد که موجب نیروی مقاومت بدن می‌شود. در چنین شرایطی، تعادل ما بین نیروی زندگی و مقاومت بدن به وجود می‌آید که حامل آن است. در یک فرد، در سطح پایین هوشیاری، فشار نیروی زندگی تنظیم می‌شود. با گسترش هوشیاری، کشش نیروی زندگی نیز افزایش می‌یابد و در نتیجه نیروی مقاومت سیستم کنترل نیز باید افزایش یابد. اگر این فرایند پله به پله با تعادل کامل اجرا بشود، کنترل‌ها فرصت خواهند داشت به موازات افزایش

کشی جریان زندگی، خودشان را استحکام بخشند و مقاومت متناسب را به وجود بیاورند. به هر حال اگر پیشرفت به صورت اتفاقی روی بدهد، کنترل به دلیل نبود تکامل خویش، ناقص عمل می‌کند. هدف یوگا این است که هوشیاری ما متکی به تمایل خود ما باشد تا به صورت سیستماتیک و از روی تمایل ما پله به پله گسترش یابد و همزمان قدرت و مقاومت جریان را افزایش بدهد که مجری رشد دادن دائمی انرژی زندگی است.

تمرینات یوگای هتج تأثیر شگفت‌انگیزی روی مبارزه با هر نوع ترس دارد. و پایه‌های خودکنترلی فیزیکی را به وجود می‌آورد. و به خوبی شناخته شده است که بدن به هر محرکه مغزی واکنش نشان بدهد. این کار در اصل توسط سیستم عصبی و غده‌های درون ریز به مرحله اجرا در می‌آید که کاملاً برای حفظ زندگی تکامل یافته‌اند و از نظر علمی ثابت شده است که فعالیت‌های گوناگون رشد و نمو به طور عمده روی ترشحات غده‌های درون ریز بستگی دارد یعنی به نمودار هرمونی بدن. اگر این فعالیت تا حدودی کاهش یابد و یا نامنظم بشود، نتیجه آن ناخوشی جدی خواهد بود. بنابراین، احساسات و اغراض نفسانی به دلیل تأثیرات مخرب خودشان در روی غدد درون ریز، دشمنان کینه توز سلامتی هستند.

در مکتب یوگا، غده‌های درون ریز محل چاکراها می‌باشد. این چاکراها حلقه متصل‌کننده بین مغز و بدن است. اگر کسی به نقش این چاکرا در توزیع نیرو و ذخیره انرژی واقف باشد، بدین معنی است که او به نوع واکنش نگهدارنده شرایط مغز واقف است که در بدن توسط فعالیت آنها در روی غدد درون ریز حاصل می‌شوند. بدین طریق او می‌تواند به روابط

ضمنی بین شرایط گوناگون مغزی و اندام‌های مختلف بدن پی به برد و در عوض کنترل بیشتری را روی بدن و سلامتی کسب نماید.

جلوگیری و شفابخشی مرض و فرایند حفظ سلامتی از مغز سر چشمه می‌گیرد. و در اینجا است که ما با نقش مهم رابطه و تکامل آن در موازات توانایی‌های فرد و سلامتی جسمانی او قرار می‌گیریم. یوگا به ما می‌آموزد که چگونه نظم را میان نیروهایی که بدن ما را به حرکت می‌اندازد حفظ بکنیم و اگر به دلیل زندگی غیر طبیعی علیه سلامتی خود مرتکب گناهی شده‌ایم، چگونه بتوانم سلامتی خودمان را مجدداً حفظ نمائیم.

مبانی درمانی یوگا^۱

۴ | یوگا در طول هزاران سال، به دلیل بالا بردن وضعیت جنبه‌های مختلف روحی و سلامتی جسمانی، ارزش خود را ثابت نموده است. اما ارزش آن در مورد کاربردش در مداوای امراض و بی‌نظمی‌های مختلف، هنوز شناسایی نشده است. در اصل یوگا نوعی مداوا نمی‌باشد، اما بر مبنای مطالعات علمی و پزشکی چند دهه اخیر کاملاً ثابت شده است که تمرینات یوگا برای مداوای خیلی از ناخوشی‌ها مفید هستند. ضمناً به عنوان مکمل درمان پزشکی نیز محسوب می‌شوند. همین طور تمرینات یوگا در دوران بهبود، در تشخیص و مداوای امراض مربوط به اشخاصی که از بی‌نظمی‌های سیستماتیک روحی و روانی رنج می‌برند، مؤثر هستند. مانند مداوای سه گانه زیرین:

● روان درمانی و تأثیر آرام بخشی آن

● روان درمانی و تأثیر توان بخشی آن

۴

(● تأثیر تطهیر آن)

برای درمان، تمرینات و کریاهای مناسب یوگا را می‌توان طوری انتخاب نمود که به هر دو تایی بدن و مغز یک فرد سالم یا مریض که از امراض به خصوصی رنج می‌برد، تأثیر بگذارد. واضح است که هم حکیم یا دکتر معالج باید از تأثیر فیزیولوژیکی و بیوشیمیایی آن تمرینات به همراه تغییرات پاتولوژیکی که در طول حالات مرض یا مداوا پیش می‌آید با خبر باشد. بدون داشتن برنامه کاری مناسب و دانش مربوطه، چنین روش مداوایی (طبق نسخه تمرینات یوگایی) ممکن است خطراتی به همراه بیاورد. ضمناً به همان اندازه مهم است که تأثیر منفی احتمالی تمرینات آن را اگر در شرایط به خصوصی وجود داشته باشد، مورد ارزیابی قرار داد. و تنها در این شرایط است که سیستم مداوای موفقیت‌آمیز و بادوام یوگا را ممکن است به وجود آورده و پیشبرد.

سه دهه قبل، برای بار اول دانشمند مشهور جهان، یوگا چاریا سوامی کوالیاناند^۱ اهل لوناوالا، پیون (مهراشتر) و دکتر واینکار نتیجه مطالعات خود در زمینه مداوا از طریق یوگا را چاپ و منتشر کردند. سوامی کوالیاناند ماهیت سلامتی و ناخوشی را بر مبنای نظریه‌های یوگای شاستراهای باستانی تشریح نموده و چند نمونه از جنبه‌های مثبت مداوای یوگا را ارائه داد.

پرفسور رم هارش سینگ که یک استاد مسلم یوگا بوده و مدیر مرکز مالایا یوگا کندرا در بی‌اچ‌یو واراناسی می‌باشد، بیان نمود که طبق یوگا و آیورودا، جهان کوچک و دنیای بزرگ انسان و محیط اطراف او از یک

ماهیت هستند. به عبارت دیگر انسان واحدی از کل کائنات است (براهمند) و دارای همان عناصری است که کائنات را به وجود آورده است. جهان کوچک و دنیای بزرگ مشغول کنش و واکنش با هم بوده و دائماً روی یکدیگر تأثیر می‌گذارند. و انسان تا زمانی سالم می‌ماند که این تأثیرات متقابل در حالت متعادل باشد. و زمانی انسان مریض می‌شود که این حالت تعادل به هم بخورد که در ضمن باعث آلوده و صدمه دیدن محیط اطراف نیز می‌گردد. برای اصلاح چنین بی‌نظمی‌ها چه در بدن و چه در مغز لازم است کنش و واکنش مختل شده بین جهان کوچک و دنیای بزرگ اصلاح گردد. این موضوع پایه سیستم مداوای هم آیورودا و هم یوگا می‌باشد (روگاستو دوشا وائیشامیام دوشا سمامروگاتا) به عبارت دیگر این اصل به عنوان توانبخشی طبیعی شناخته می‌شود.

سوامی کوالیاناند اعلام نموده است که دو دلیل اصلی امراض در بدن انسان وجود دارد.

۱. به وجود آمدن فساد در فرایند طبیعی گردش خون در بدن و فرایند گردش لنف که موجب باقی ماندن مواد سمی ناخواسته در بافت‌های درونی بدن می‌گردد. و چنین موادی منجر به مسمومیت شدید در بخش‌های مختلف بدن می‌گردند.

۲. وجود عدم تعادل و ناهماهنگی در اعصاب ماهیچه‌ای، اعصاب غدد درون ریز و اعصاب روانی یا ایمن‌شناسی فعالیت‌های بدن. هر دو تای فعالیت‌های زنجیر وار متصل به هم که در بالا اشاره شد، مکمل یکدیگر بوده و بدون وقفه روی همدیگر تأثیر می‌گذارند. هر موقع ما بین این دو فرایند عدم هماهنگی وجود داشته باشد،

منجر به حالت پاتولوژی در بدن می‌گردد. و فقط در چنین شرایطی مداوای یوگا ممکن است چندان مثمر ثمر نباشد. در این صورت الزاماً نیاز به درمان دارویی دارد. اما علاوه بر اینها، تفکر و تمرین مناسب یوگا می‌تواند به بهبود آن کمک نماید. بر مبنای یوگای شاسترا مداوای یوگا بیشتر روی افزایش ضریب ایمنی بدن تأکید دارد تا تمرکز روی عواملی که موجب ناخوشی شده‌اند. و برای این منظور، بدن و مغز آمادهٔ تطهیر، تنظیم و پذیرش فرایندها می‌شود.

طبق گفتهٔ سوامی کوالیاناند مداوا از طریق یوگا چهار نوع مساعدت در مداوای ناخوشی‌های ما فراهم می‌کند که عبارتند از:

- از طریق ایجاد حالت مناسب مغز
- از طریق توانبخشی به سیستم اعصاب ماهیچه‌ای، سیستم اعصاب غدد درون ریز و تقویت مکانیزم اعصاب - روان و ایمنی بدن.
- با بکارگیری نوع سالم رژیم غذایی و سبک زندگی
- از طریق تطهیر طبیعی فعالیت‌ها و تطهیر داخلی بدن با استفاده از شام کریاها.

تمامی این فعالیت‌ها به همدیگر وابسته بوده و مکمل یکدیگر هستند. در واقع زمانی نفع کامل این کارها ممکن است حاصل شود که آنها را در کنار هم به کار ببریم. زیرا یک واحد زنده (بدن) یک مجتمع واحدی از بدن، مغز و هوشیاری است.

بدین طریق در می‌یابیم که یوگا به طور اصولی با عملیات مداوای معمولی غربی چه از نظر پرداختن به مراقبت‌های سلامتی و چه از نظر

مداوا، فرق دارد. در انجام مداوای معمولی، توجه بیشتر روی راه میان بر به سوی عامل واحد مرض و سپس اصلاح یا مداوای آن از طریق استفاده از شیوه‌های به خصوص قرار دارد. در صورتی که در مداوا از طریق یوگا، هدف عمده روی مداوای ناخوشی به وسیله بهبود سلامتی در سطح بدن، مغز و هوشیاری قرار دارد. و همزمان حفظ هماهنگی داخلی بدن. هر نوع ناخوشی نتیجه عدم تعادل‌های کلی در ارگانهای اصلی و توازن میان غلاف‌هایی است که قبلاً تشریح شده است یا (کوشاها)ی موجودیت. تأثیر مخرب اولیه ممکن است ابتدا در یک سطح بروز بکند اما ممکن است به سرعت در سایر سطوح بدن گسترش بیابد (آنامایا کوشا) در یک حرفه به خصوص یک وضعیت خاص موجب می‌شود تا یک فرد متجاوز و زورگو یا از نظر مغزی آشفته بشود که به طور همزمان باعث افزایش سطح فشار عصبی می‌شود که ناشی از میزان بالا و غیر عادی متابولیک یا افزایش فعالیت‌های ماهیچه‌ای و به طور آشکار افزایش پاسخ سمپاتی می‌باشد. که ممکن است منجر به از دست دادن انرژی ذخیره شده بدن و به دنبال آن ضعف جسمانی بشود. در اینجا واضح است که مشکل در سطح مغز شروع می‌شود. اما شروع به تأثیر گذاشتن بر روی تمامی فیزیولوژی بدن می‌نماید. بعضی مواقع چنین مشکلاتی دارای ماهیت خیلی جدی بوده و باعث حالت پاتولوژی مزمن می‌گردد. (سوامی کوالیاناند)

در مداوا از طریق یوگا، همه نوع اجزاء مفید وجود دارد که تمام جنبه‌های موجودیت را در بر می‌گیرد مثل بدن و مغز. شات کریاها نیز مؤثر و پیشگیری کننده و تصفیه کننده هستند. آساناها نیز آرام‌بخش و موزون کننده ماهیچه‌ها بوده و اندام‌های درونی را ماساژ می‌دهد. و پرانایاما نیز

تنفس و دم پرانا را منظم می‌کند. و مدیتیشن هم موجب آرامش مغز می‌شود، عواطف را آرام می‌کند و روح درونی را برای سلامت بخشی ارتقاء می‌دهد. بدین طریق، اگر هر نوع محرک منفی باعث به هم خوردن نظم و تعادل بدن گردد، اندیشه مثبت (تلقین به نفس) خود القایی نه تنها مانع گسترش این عامل مخرب می‌شود، بلکه حاکم بر تمرکز حواس می‌شود. تقویت تمرین‌های یوگا، آسانا، پرانایاما و تکنیک‌های مدیتیشن، زمانی که طبق برنامه منظم و با هدفمندی خاصی اجرا بشوند، بیشتر مؤثر می‌شوند.

تمام بخش‌های یوگا دارای منافع زیادی هستند. آنها نه تنها از عناصر مداوا می‌باشند، بلکه ثابت شده‌اند که ابزار پیشگیری در مقابل تمامی انواع ناخوشی‌های روانی نیز می‌باشند. و این دقیقاً ماهیت وجودی مداوا از طریق یوگا می‌باشد. تمرین منظم و آرام‌بخش یوگا، بدن و مغز را سالم نگه می‌دارد، تعادل طبیعی داخلی بدن را حفظ می‌کند و هماهنگ می‌سازد و در مواقع هر نوع ناخوشی، تکنیک‌های آرام‌بخش یوگای سیستماتیک، موارد غیر عادی را اصلاح می‌کند و حالت نرمال سلامتی را بر می‌گرداند.

مبانی شفابخشی مدیتیشن پرکشا^۱

تفکر مداوایی، جنبه دیگری از مداوا از طریق یوگا می باشد. اثر عواطف و اضطراب ها در روی فعالیت های انسان قوی تر از آگاهی تنوری می باشد. میتوان تأثیرات عواطف را از طریق خود نظمی و تسلط به نفس، کاهش داد. از آنجایی که مانع تسلط به خویش عمیق تر از هوشیاری نهفته در مغز است. برای مرتفع کردن آن، فرد باید جلو نیرویی را سد نماید که در عمق نیمه هوشیاری قرار دارد. خوشبختانه، عامل لازم برای انجام این وظیفه شاق در وجود همه مردم به ودیعه نهاده شده است. لذا تفکر مداوایی یک فرایند تصفیه و تطهیر می باشد که بی نظمی های روانی را پاک می کند. و یک مداوای مناسب و قدرتمندی است که می تواند بی نظمی های گوناگون را ریشه کن نماید. و به محض اینکه ریشه امراض جسمانی، عدم توازن مغزی و بی نظمی های احساسی از جا کنده شود، یک حالت بی سابقه آرامش در فرد به وجود می آید.

کاربرد تفکر درمانی، تلقین به نفس و شفای ایمانی به قدمت خود انسان است. فرنز مسمر رابطه بین تکنیک‌های درمانی ایمانی باستان و مدرن را مشخص نمود. شواهد قاطعی در دست است تا ثابت بکنند که تلقین بنفس اعمال شده در شرایط آرامش عمیق، می‌تواند تغییرات واضح شگفت‌انگیزی را در بدن و رفتار ذهنی فرد به وجود آورد. در واقع نیروی شفابخشی در درون خود شخص نهفته است. در تمرین سیستم مدیتیشن پرکشا، تمرین تمرکز افکار (آنوپرکشا) برای این انجام می‌شود که فضیلت مطلوب به دست آید و بی‌نظمی‌های روانی به وسیله تفکر شفادهی و تلقین بنفس از بین بروند. چنین تمرین‌هایی فرد مورد نظر را قادر می‌سازد تا مغز و ذهن خود را آرام نماید و احساسات سرکوفت‌شده خود را آزاد نماید و در نتیجه سلامتی جسمانی و مغزی خود را به دست آورد.

مسیر درمان پرکشا

مکانیزم‌های درمانی پرکشا بر مبنای اصول اولیه اصلاح عدم توازن‌ها و انحرافات که در لایحه‌های مختلف موجودیت انسان وجود دارد، قرار دارد. و هدف آن خودشناسی بدون مخدوش شدن می‌باشد. جریان خالص آگاهی درگیر با جسم میکرو (پرونده‌های اطلاعات) به جلو حرکت می‌کند و انرژی به صورت ادهیا و اسایا (محرکه‌های رسمی) جریان می‌یابد و سپس وارد بدن آسمانی شده و به شکل تشعشات الکترومغناطیس در می‌آید. (لشیا). و در موقع جاری شدن به جسم فیزیکی (جسم بسیط) روی غده‌های درون ریز تأثیر نموده و به شکل احساسات نمود پیدا می‌کند. خود این نیز سیستم عصبی را به فعالیت وامی‌دارد، در نتیجه ضربان‌های بیوالکتریک تولید می‌کند و موجب فعالیت‌های گفتاری و فیزیکی می‌شود. (شکل شماره ۱)

اطلاعات منفی بیرون آمده از داخل اطاق پرونده اطلاعات موجب اختلال در جریان انرژی شده و منجر به تشعشع الکترومغناطیس کم سو و

تیره و تار می‌گردد. اینها وارد جسم فیزیکی شده و ابتدا روی سیستم غدد درون ریز تأثیر نموده و آهنگ این غده‌ها را تغییر می‌دهد، خصوصاً غدد پایینی را بالا می‌برد. مانند غدد آدرنال و غده‌های جنسی (تولید مثل). این پدیده خود را به صورت عواطف منفی بروز می‌دهند. که انسان را وادار به انجام فعالیت‌های گوناگون فیزیکی با سطوح مختلف مغزی می‌نماید. و نتیجه نهایی آن درگیری‌های ذهنی و فشار خواهد بود. حالت فیزیولوژیکی حل نشده منجر به پذیرش غلط و تنظیم نامناسب می‌گردد. و انواع ناخوشی‌های روانی و بی‌نظمی‌هایی را به بار می‌آورد.

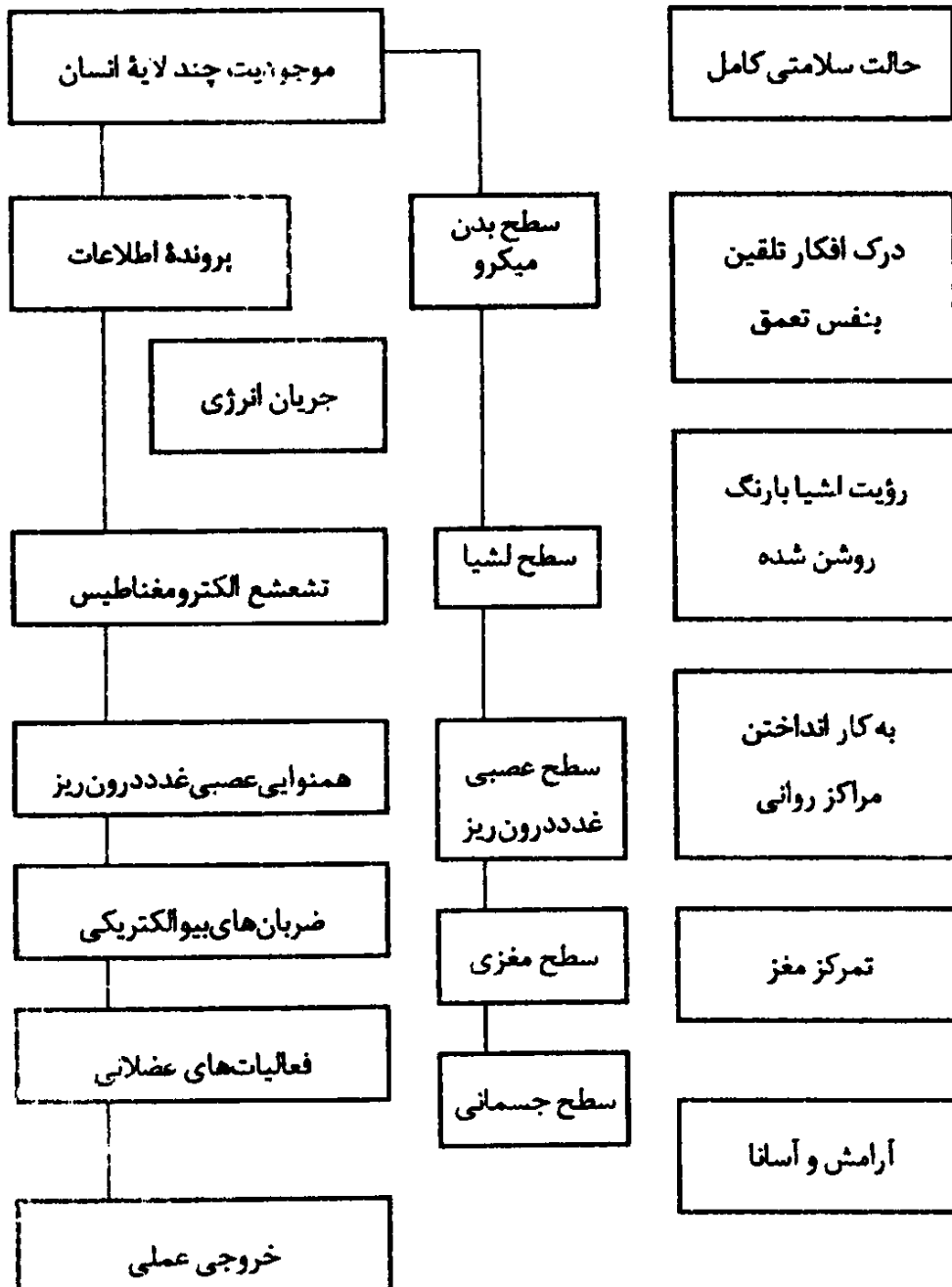
راه دست یابی به مکانیزم اصلاحی درمان پرکشا در زمان بروز هر نوع عدم توازن / عدم تعادل، نیاز به تلاش‌های چند جانبه در تمامی سطوحی که در بالا تشریح شدند دارند تا جهت کسب حداکثر سود از این سیستم درمانی به کار روند. در سطح جسم فیزیکی کامل، فرایند آسانا، مودرا و بندج و کایوتسارگا را باید جهت اصلاح بی‌نظمی در سیستم‌های عملی به کار گرفت. و برای دور نمودن انحرافات صوتی (واعانی) باید فرایند صدا، جاپا (نغمه سرایی) و سکوت را نیز جهت اصلاح بی‌نظمی‌های مغزی به کار گرفت و کاربرد فرایندهای درک تنفس و سرانایاما نیز قبلاً تشریح شده است. و برای حصول به تغییرات مطلوب در برکه احساسات منفی، باید فرایند درک بدن و درک مراکز روانی را به کار گرفت. و به همین روش جهت تخلیص سیستم لشیا، باید فرایند درک رنگ‌های روانی را مورد استفاده قرار داد. و برای حفظ آدهیا و اسایا (محرکه‌های رسمی) به دور از انحرافات، باید فرایند درک افکار را به کار گرفت. یک چنین تلاش چند جانبه نه تنها بر طرف نمودن نواقصات و بی‌نظمی‌ها را تضمین می‌کند،

بلکه یک حالت کامل سلامتی آن هم به دور از هر نوع کمک تاخت و تاز خارجی را به وجود می آورد. موجودیت چند لایه ای انسان و راه مداوای پرکشا در شکل شماره ۱ خلاصه شده است.

راه درمان پرکشا

شکل شماره ۱ (الف)

شکل شماره ۱ (ب) راه درمان پرکشا



تغذیه و رژیم غذایی یوگایی

نوع رژیم غذایی نقش خیلی مهمی در تمرین پیشنهادهی یوگا دارد. ضرب المثلی وجود دارد که می‌گوید: مرد سالم وقتی غذا می‌خورد، گرسنگی خود را ارضا می‌کند و مرد مریض وقتی غذا می‌خورد، اشتهای خود را ارضا می‌کند. در حقیقت ما همان چیزی هستیم که می‌خوریم؟ این مطلب از خیلی از جنبه‌ها صحیح است. البته واضح است که غذا برای حفظ سلامتی ما لازم است. اما تأثیر مساوی روی حالات ذهنی ما اعمال می‌کند. و از آنجایی که نتیجه فرایندهای ذهنی رابطه مستقیمی با سلامتی جسمانی ما دارد، نمی‌توانیم آن (رژیم غذایی) را صرفاً به عنوان ابزاری برای تأثیر گذاری روی سلامتی تلقی بکنیم. امروزه مردم بیشتر روی نوع رژیم غذایی و عادات غذاخوردن خویش توجه نشان می‌دهند. اقلام غذایی مدرن از قبیل همبرگرها، پیتزها، مرباجات، ژله‌ها، نوشیدنی‌های غیر الکلی (کولاها) شکلات‌ها، بستنی‌ها، ماکارونی‌ها و غیره به دلیل تبلیغات گسترده شهرت فراوانی یافته‌اند. این گونه غذاها را تبلیغ می‌کنند که تهیه آنها به مراتب راحت‌تر است، اقتصادی است و دارای ارزش غذایی هم هستند. علاوه بر اینها غذاهای کنسرو شده، تصفیه شده، یخ زده، به طور مصنوعی مطبوع شده، آماده برای تناول در میان طبقات مختلف مردم محبوبیت یافته‌اند. و استفاده از چنین غذاهایی یک سمبل شده است. اما این حقیقت کاملاً واضح وجود دارد که طبیعت چندین نوع غذای خوشمزه و قابل هضم به صورت طبیعی خودشان را برای ما فراهم کرده است. بنابراین لازم است در باره عادات غذا خوردن و غذای مورد نیاز بدنمان اطلاعاتی داشته باشیم. لذا مطالب مختصری در باره مواد غذایی و

خاصیت آنها، الگوهای غذایی و فرایندهای هضم غذا در اینجا تشریح می‌شود.

مواد مغذی

انسان برای ادامه زندگی سالم و فعالیت‌های جسمانی مختلف، نیاز به مواد مغذی گوناگونی دارد. این مواد مغذی شامل پروتئین‌ها، چربی، کربوهیدرات‌ها (قندها) ویتامین‌ها و مواد کانی است. اینها مواد شیمیایی موجود در مواد غذایی است. اقلام غذایی مختلف دارای مواد مغذی گوناگون در نسبت‌های متفاوت است. و با در نظر گرفتن ارزش غذایی نسبی این مواد مغذی، آنها را چنین طبقه بندی کرده‌اند. غذاهای پر پروتئین، هیدروکربورها (قندها) غذاهای مقوی و غذاهای پر چربی و غیره. بعضی از غذاها فقط یک نوع مواد مغذی ارائه می‌دهند، مانند قند که فقط منبع کربوهیدرات است. در صورتی که روغن‌ها، روغن نباتی و غیره فقط چربی را فراهم می‌کنند.

کربوهیدرات‌ها (قندها)

کربوهیدرات‌ها از طبقه‌ای از مواد غذایی هستند که انرژی را می‌باشند. که شامل: نشاسته، گلوکز، قند نیشکر، شیر و غیره می‌باشد. غلات و حبوبات منبع اصلی کربوهیدرات‌هاست. غذاهای غلات، ریشه سبزی‌ها و قارچ‌ها به طور عمده دارای مواد نشاسته‌ای است که یک کربوهیدرات مرکب می‌باشد. مواد غذایی شبیه قندهای ساده مثل نیشکر و گلوکز، کربوهیدرات خالص هستند. و نشاسته هم یک کربوهیدرات مرکب است

که از واحدهای گلوکز تشکیل شده است. گلوکز به دست آمده از نشاسته و مواد قندی دیگر که در رژیم غذایی ما وجود دارد، منبع اصلی تولید انرژی در بدن است. و کربوهیدرات‌های حاصله از غلات، منبع عمده انرژی در رژیم غذایی هندی‌هاست. وقتی مواد نشاسته‌ای به صورت پخته مصرف بشوند، در داخل دستگاه گوارشی کاملاً هضم می‌شوند و گلوکز جذب شده و در بدن تبدیل به سوخت و ساز شده و تولید انرژی می‌کند.

تعداد زیاد دیگری از اقلام غذایی هم دارای کربوهیدرات‌های غیر قابل هضم هستند. مثل سلولزها، نیمه سلولزها، صمغ‌ها، پکتین‌ها و چوب‌ها. این مواد کربوهیدرات دار به عنوان رژیم فیبردار یا کربوهیدرات غیر فعال شناخته می‌شوند. اینها در داخل دستگاه گوارشی هضم نمی‌شوند و بی‌خاصیت هستند و در نتیجه قسمت اعظم مدفوع را تشکیل می‌دهند. درست است که اینها ارزش غذایی ندارند، اما حضور آنها مثل فیبرها از جمله سبوس‌دار رژیم غذایی برای مکانیزم هضم غذا و جذب آب لازم است. انقباض جداره‌های ماهیچه‌ای دستگاه گوارش در نتیجه تحریک فیبرها حاصل می‌شود و در نتیجه انقباض احتمال یبوست پیش می‌آید. و کمبود مقدار متناسبی از مواد فیبری در غذاهای تصفیه شده منجر به یبوست و احتمالاً سرطان روده می‌گردد.

بعضی از فیبرهای موجود در مواد غذایی، مثل صمغ‌ها و لعاب‌ها، نشان داده‌اند که باعث کاهش کلسترول و میزان قند در خون می‌شوند. سبزیجات خصوصاً برگ‌دارها و میوه‌جات تازه و آرد غلات سبوس نگرفته دارای مواد قیبری کافی بوده و مصرف کافی آنها به رفع یبوست کمک می‌کنند.

چربی‌ها

چربی‌ها از اجزاء مهم رژیم غذایی هستند و کارهای مهمی از نظر غذایی انجام می‌دهند. و یک منبع غلیظی از انرژی محسوب می‌شوند که نسبت انرژی زایی آنها به واحد حجم بیش از دو برابر انرژی زایی پروتئین‌ها یا کربوهیدرات‌هاست ضمناً غذاها را خوشمزه می‌کند و زمان تخلیه معده را به تأخیر می‌اندازد. علاوه بر اینها حضور آن در رژیم غذایی برای جذب ویتامین‌های محلول در چربی‌ها، مثل ویتامین آ و کاروتن بتای موجود در غذا ضروری است. علاوه بر این کارها، بعضی از چربی‌ها هم چنین تشکیل لایه‌های حفاظتی در اطراف اندام‌های ظریف بدن می‌دهند و مانع آسیب رسیدن به آنها می‌گردند و به عنوان منبعی از انرژی برای روز مبادا ذخیره می‌شود. و روغن‌های حیوانی و نباتی از منابع اصلی چربی‌ها هستند.

در سال‌های اخیر چربی‌ها از نظر جنبه غذایی مجدداً دارای اهمیت شده‌اند. جذب زیادتر از حد چربی‌ها موجب افزایش سطح کلسترول خون گردیده و به تدریج شروع به رسوب نمودن در روی جداره داخلی عروق می‌نماید و در نتیجه شرایطی را به وجود می‌آورد که آن را فشار خون می‌نامند. و نتیجه آن می‌شود که رگ‌ها باریکتر و سفت‌تر می‌شوند. و شریان‌های کورنری که خون را به بافت‌های خود قلب می‌رسانند گرفتار این وضع می‌شوند که منجر به ناراحتی قلب و احیاناً سکته قلبی می‌گردد. در تعیین مقدار مطلوب چربی‌ها در رژیم غذایی، حقایق زیرین باید در مد نظر باشد.

(الف) حداقل مقدار چربی برای نیازهای بدن به اسیدهای چربی
(ب) مقدار لازم برای جذب ویتامین‌هایی که فقط در چربی‌ها محلول
هستند.

(پ) فقط آن اندازه که غذا را مطبوع و خوشمزه نماید.
(ت) فقط مقداری که موجب جذب نامطلوب اضافی نشود.

پروتئین‌ها

پروتئین‌ها برای هر نوع موجود زنده‌ای جنبه حیاتی دارد. و جزو اصلی
بافت‌ها و سلول‌های بدن می‌باشند. همین طور از اجزاء مهم ماهیچه‌ها و
بافت‌های دیگر بدن و مایعات حیاتی مانند خون می‌باشند. از سوی دیگر
پروتئین‌ها در شکل آنزیم‌ها و هرمون‌ها در فرآیندهای مهم متابولیکی
بدن نقش مهمی دارند. ضمناً مواد لازم برای ساختمان بدن را تشکیل
می‌دهند و مقدار از دست رفته در اثر خستگی و کوفتگی را جبران
می‌کنند. و پادتن بوده و بدن را در مقابله با عفونت‌ها یاری می‌دهند. بدین
طریق پروتئین‌ها برای فرایند زندگی خیلی مهم هستند و کارهای زیادی
برای ادامه زندگی و حفظ سلامتی کامل بدن انجام می‌دهند. بنابراین
پروتئین مورد نیاز بدن را باید از طریق رژیم غذایی که مصرف می‌کنیم،
تأمین نمائیم. و به همین دلیل مناسب بودن میزان پروتئین در رژیم
غذایی خود نشان دهنده مناسب بودن آن غذاست.

درست است که اکثر مواد غذایی دارای پروتئین می‌باشند، اما شیر و
محصولات شیری دانه‌های روغنی، آجیل، گوشت، ماهی و تخم مرغ از
منابع عمده پروتئین هستند. در رژیم غذایی حیوانی، شیر یک منبع مهم

پروتئین محسوب می‌شود. زیرا نه تنها در دسترس عموم مردم است، بلکه مناسب‌ترین غذا برای حفظ سلامتی بدن و مغز می‌باشد.

۱. ارزش بیولوژیکی پروتئین‌ها: قضاوت در باره مناسب بودن ارزش غذایی پروتئین‌ها برای رفع نیاز انسان‌ها، نه تنها کمیت آنها، بلکه کیفیت غذایی پروتئین‌ها نیز دارای اهمیت است. پروتئین موجود در غذاهای مختلف، از نظر کیفیت غذایی، با هم فرق می‌کنند. زیرا دارای ترکیبات گوناگونی از اسیدهای آمینه هستند. و اسیدهای آمینه آجرهای بنای پروتئین را تشکیل می‌دهند. تعداد ۲۲ نوع اسید آمینه در پروتئین‌ها وجود دارد، ۹ تا از آنها اسید آمینه‌های الزامی هستند، زیرا در داخل بدن ساخته نمی‌شوند. و بقیه آنها اسید آمینه‌های غیر الزامی هستند، زیرا یا در اثر ترکیب اسید آمینه‌های الزامی در داخل بدن به دست می‌آیند و یا به صورت مصنوعی از دیگر ترکیبات ساده ساخته می‌شوند. کیفیت مغذی پروتئین‌ها بستگی به نوع اسید آمینه‌هایی دارد که فراهم می‌کنند. بهترین کیفیت پروتئین آن است که اسید آمینه‌ای را تولید نکند که خیلی شبیه به الگوی پروتئین بافت‌هاست. بنابراین ارزش بیولوژیکی یک پروتئین به خصوص بستگی به جذب و مصرف پروتئین خالص دارد.

۲. مقدار پروتئین مورد نیاز: پروتئین‌ها برای حفظ و نگهداری عمومی بدن، برای جایگزینی بافت‌های خسته و فرسوده در انسان‌های بزرگسال، برای رشد بچه‌های شیر خوار و کودکان، برای رشد جنین در ایام بارداری و میزان تولید شیر در دوره شیر دهی

می‌باشد. مقدار حقیقی پروتئین جهت مصرف روزانه که جوابگوی نیازهای مورد اشاره در بالا باشند، بستگی به کیفیت مغذی پروتئین دارد. یعنی هر چقدر کیفیت آن بالا باشد، مقدار نیازمندی کمتر خواهد بود و برعکس.

ویتامین‌ها

ویتامین‌ها از مواد آلی هستند که به مقدار کم در غذاها وجود دارد. و برای انجام بعضی از کارهای مهم حیاتی بدن لازم می‌باشند. و خیلی از آنها برای مصرف مواد مغذی عمده مثل پروتئین‌ها، چربی‌ها و مواد قندی لازم هستند. درست است که مقدار کمی از آنها لازم است. ولی وجود آنها برای حفظ سلامتی بدن الزامی است. زمانی که این ویتامین‌ها کشف شدند، قبل از اینکه ماهیت شیمیایی آنها کاملاً مشخص بشود، آنها را بر مبنای عمل‌شان به صورت حروف الفبای A - B - C - D نام‌گذاری گردیدند. و کار عمده آنها از قبیل: آنتی زیروفتالمیک، آنتی نیوریتیک، آنتی اسکوربیک و آنتی راشاتیک می‌باشند. اما بعد از اینکه ماهیت شیمیایی این ویتامین‌ها مشخص گردید، حالا آنها را تحت نام شیمیایی‌شان مثل: رتینول، تیامین، ریبوفلاوین، اسید اسکوربیک، و کولکالسیفرول می‌شناسند.

ویتامین‌ها را می‌توان به طور گسترده مانند زیرین طبقه‌بندی نمود:

● ویتامین‌های محلول در آب

● ویتامین‌های محلول در چربی

ویتامین‌های محلول در آب عبارتند از:

الف) ویتامین B کمپلکس ($B_1 - B_2 - B_6 - B_{12}$ و غیره)

ب) ویتامین C (اسید اسکوربیک)

ویتامین‌های محلول در آب در بدن باقی نمی‌ماند و خیلی سریع از بدن دفع می‌شوند. در صورتی که ویتامین‌های محلول در چربی در بدن ذخیره می‌شوند. به همین دلیل مصرف بیش از حد ویتامین‌های محلول در چربی می‌تواند مسموم کننده باشند.

خلاصه‌ای از جدول ویتامین‌های مهم، کار آنها و منابع تأمین آنها

| نوع ویتامین | منبع اصلی آنها | کار عمده آنها |
|--|--|--|
| ویتامین A | کره، شیر کامل، تخم مرغ، سبزی‌های برگ دار، روغن خرمای قرمز | (I) در فرایند بینایی (II) سالم نگهداشتن بافت‌ها |
| ویتامین B | در مخمرها، سبوس (برنج، گندم و ارزن) آجیل، میوه‌ها، سبزی‌ها، شیر، تخم مرغ و گوشت | آنتی نیوریتیک یا آنتی بری‌بری |
| ویتامین B (B _۱ و B _۶ و غیره) (ریبوفلاوین، اسید نیکوتین، اسید پنتوتنیک، و اسید فولیک | در شیر و محصولات لبنی، تخم مرغ، سبزیجات برگ دار، غلات و حبوبات، آجیل و بقولات | (I) در انرژی و متابولیسم پروتئین‌ها (II) در تکامل نیروی محرکه روانی (III) در تقسیم و رسیدن به بلوغ R-B-C |
| ویتامین B _{۱۲} | غذاهای با منشأ حیوانی | (I) در رشد سلول‌ها (II) در کارکرد درست سیستم مرکزی اعصاب (III) در سنتز D-N-A |

| | | |
|------------------------------|--|---|
| ویتامین C (اسید اسکوربیک) | میوه‌های تازه، انواع سبزیجات تازه، شیر تازه، گوشت تازه | (I) در سنتز کولاجن (II) در کلسیم بخشی به استخوان‌ها و دندان‌ها (III) در کاهش عامل خیلی از واکنش‌های شیمیایی |
| ویتامین D | در معرض تابش نور آفتاب قرار گرفتن | (I) در رشد استخوان‌ها (II) در متابولیسم کالسیوم (III) مانند هرمون عمل می‌کند |
| ویتامین E | سبزیجات برگ دار - روغن نباتی - غلات و حبوبات | (I) در آنتی اکسیدان (II) مشارکت در صحت عمل همه اعضا |
| ویتامین K | — | — |

مواد کانی و فلزات نایاب

تعداد زیادی از انواع مواد کانی و فلزات در بدن ما وجود دارد. بعضی از اینها بخشی از اندام‌های بدن را تشکیل می‌دهند و بعضی‌های دیگر به عنوان عامل کاتالیزور در واکنش‌های بدن عمل می‌کنند. استخوان‌ها و به طور کلی اسکلت بدن به طور عمده از کانی فلزی از قبیل؛ روی، مس، منگنز و منیزیم یا بخشی از ساختمان اندام را تشکیل می‌دهند، و یا تعداد زیادی از سیستم‌های آنزیمی را به فعالیت وامی دارند. ید بخشی از هرمون تیروکسین و تری یدوتیروکسین می‌باشد. سدیم و پتاسیم از عناصر مهم حاضر در مایعات درونی و بیرونی سلول‌هاست. و به همراه آهن‌ها مثل کلوراید، بی کربونات و کربونات باعث حفظ تعادل، آب، اسید و باز در بدن می‌گردند. در مجموع یک نفر انسان در هر روز به طور متوسط ۲۰ تا ۳۰

گرم از نمک‌های کانی را از بدنش دفع می‌کند که شامل Ca , Mg , K , Na کلوراید، سولفات، و فسفات‌ها می‌باشد و اینها باید از طریق غذاهای مناسب و نمک‌های کانی جایگزین بشوند.

کالسیم

این یک عنصر لازم برای شکل دادن و حفظ اسکلت بدن و دندان‌ها، انقباض عادی ماهیچه‌های متصل به استخوان‌های بدن، انقباض ماهیچه‌های قلب، هدایت جریان‌های عصبی و لخته شدن خون می‌باشد. منبع غنی کالسیم عبارت است از شیر و محصولات لبنی و سبزیجات برگ‌دار.

فسفر

این هم یکی دیگر از عناصر مهم در کنار کالسیم است. مصرف کالسیم در بدن رابطه نزدیکی با فسفر دارد. زیرا قسمت اعظم کالسیم موجود در بدن به صورت فسفات کالسیم در استخوان‌ها و دندان‌ها قرار گرفته‌اند. ضمناً فسفر یکی از ترکیبات اسید نوکلئیک می‌باشد. و فسفات‌ها نقش مهمی در متابولیسم درون سلولی و جذب مواد مغذی مانند قندها، چربی‌ها و غیره بازی می‌کنند. غنی‌ترین منابع فسفر در رژیم غذایی ما عبارتند از غلات، حبوبات، آجیل و دانه‌های روغنی.

آهن

آهن یک عنصر مهمی در شکل بخشیدن به هموگلوبین گویچه‌های

قرمز رنگ در خون است و نقش مهمی در انتقال اکسیژن دارد. علاوه بر اینها، بافت‌های بدن برای اکسید نمودن و کاهش واکنش‌های دیگر نیاز به آهن دارند. عمده‌ترین منابع تأمین آهن بدن عبارتند از: غلات، حبوبات، سبزیجات برگ‌دار، ارزن. علاوه بر وجود آهن در رژیم غذایی ما، در مواقعی مانند بارداری، آهن دارویی نیز تجویز می‌شود.

جدای از عناصری که در بالا اشاره گردید، تعداد زیاد دیگری از عناصر مثل سدیم (Na)، پتاسیم (K) و منیزیم (Mg) نیز به عنوان الکترولیت جهت حفظ تعادل الکترولیت لازم هستند. این عناصر به اندازه کافی در رژیم غذایی معمولی وجود دارند به شرطی که به روش مناسب مصرف بشوند.

ضمناً تعداد زیادی عناصر بنیادی به مقدار خیلی کم برای اکثر فعالیت‌های جسمانی لازم است که عبارتند از روی (Zn) مس (Cu)، سلنیم، کوبالت، فلوراید، منگنز (Mn)، کروم (Cr) ید و مولیبدنوم. در این میان روی برای تعدادی از آنزیم‌ها نقش نیمه عامل را بازی می‌کند. مس هم نقش بسیار مهمی در جذب آهن به بدن دارد، همین طور در ارتباط متقابل بافت، در انتقال عصبی و متابولیسم لیپیدها کاربرد دارد. ید قسمت اعظمی از هرمون هیپرو ید T_4 و T_3 را تشکیل و نقش بسیار حیاتی در متابولیسم کلی بدن بازی می‌کند. و نقص آن باعث خیلی از امراض از جمله به وجود آمدن گواتر و عقب ماندگی ذهنی می‌گردد. فلوراید هم جلو پوسیدگی دندان‌ها را می‌گیرد و مولیبدیم نیز در متابولیسم اسید اوریک نقش دارد.

رژیم غذایی متعادل: آگاهی از رابطه به هم پیوسته مواد غذایی،

همان طوری که در بالا اشاره شده به فرد کمک می‌کند تا رژیم متعادل غذایی را که متناسب با نیاز فردی او باشد انتخاب بکند و رشد و نمو خود را با مواد مغذی بهتر پرورش بدهد. نوع رژیم غذایی هر نوع که باشد، باید مقدار کالری مورد نیاز برای بدن را فراهم بکند. لذا کربوهیدراتها (قندها) با کمی چربی‌ها برای این منظور الزامی است. ضمناً باید به مقدار کافی پروتئین برای ساختن و ترمیم بافت‌ها فراهم نمود. علاوه بر اینها، تمامی ویتامین‌ها و مواد کانی هم باید منظور شود. همین طور یک رژیم غذایی مناسب، باید مقدار کافی آب و فیبر تأمین نماید تا به کارکرد بهتر احشاء درون بدن کمک نماید. بنابراین انواع مختلف غذاها، همان طوری که در بالا اشاره گردید، نیازهای رژیم غذایی مناسب برای بدن را تأمین می‌کنند. بنابراین هر کدام از گروه‌های غذایی عمده باید دارای عناصر کافی باشد از قبیل:

۱. حبوبات و محصولات غلات

۲. شیر و محصولات لبنی

۳. میوه‌ها و سبزیجات

۴. بقولات (نخود و لوبیا)

مفهوم رژیم غذایی یوگایی

برای کسب موفقیت در جستجوی سلامتی و سالم بودن، فرد باید یک الگوی رژیم غذایی برای خویش به وجود بیاورد که تلاش او را به ثمر برساند. چنین الگوی غذایی را ممکن است رژیم غذایی یوگایی نامید. که ممکن است یک ابزار مؤثر برای حرکت به جلو در آن مسیر باشد. در

حقیقت این یک واقعیت شناخته شده است که رژیم غذایی تأثیر عمیقی روی بدن و مغز دارد. و یک فرد نمی‌تواند سلامتی کامل جسمانی و مغزی را بدون رژیم غذایی مناسب کسب نماید.

در فرضیه رژیم غذایی یوگایی، تمام اقلام غذایی در سه گروه طبقه‌بندی شده‌اند:

۱. غذای سات ویک

۲. غذای راجاسیک

۳. غذای تاماسیک

غذای سات ویک^۱

این خالص‌ترین نوع رژیم غذایی بوده و مناسب‌ترین نوع برای یک تمرین‌کننده یوگا می‌باشد. نیاز بدن به غذا را تأمین می‌کند و آن را در حالت آرام نگه می‌دارد. ضمناً ذهن را ساکت و تصفیه می‌کند و آن را قادر می‌سازد تا با ظرفیت کامل خود کار بکند. غذاهای سات ویک دارای اقلام تازه، خوش طعم و لذیذ می‌باشند. و شامل: بقولات، میوه‌های تازه و سبزیجات و همین‌طور، شیر و محصولات لبنی، آجیل، دانه‌ها و عسل است.

غذای راجاسیک

این نوع غذاها دارای ماهیت تند و تیز، ادویه دار، تلخ، ترش، تند، خشک و بیش از اندازه شور می‌باشند. چنین غذاهایی دشمن واقعی

تعادل جسم و مغز می‌باشد. اینها به عنوان محرک‌های بدن و تحریک کننده غم و اندوه هستند و موجب ناآرامی و غیر قابل کنترل شدن مغز می‌گردند. اینها شامل: ماهی، تخم مرغ، قهوه، چای، گوشت و غیره است.

غذای تاماسیک

اینها عبارتند از نمک، غذای بیمزه کم و بیش فاسد شده و دارای بوی تند زیاد، مواد افزودنی مصنوعی که اصلاً برای تغذیه بدن و مغز مناسب نیستند. اینها بدن را کند، تنبل، خواب‌آلود نموده و قدرت ایمنی بدن ما را کاهش می‌دهند، ذهن را با احساسات تیره پر می‌کنند از قبیل: خشم و حرص و آز. غذای تاماسیک شامل: الکل، توتون، پیاز، سیر و غذاهای تخمیر شده مثل سرکه.

در نتیجه، ضمن تمرین یوگا و برای حفظ حالت شفافیت در افکار، تصمیم‌گیری و اندیشه‌های علمی و عمیق و برای افزایش سلامتی بدن و مغز، فرد باید خود را به خوردن غذای سات ویک وفق بدهد. و باید به خاطر زندگی بخورد نه اینکه زندگی بکند تا بخورد.

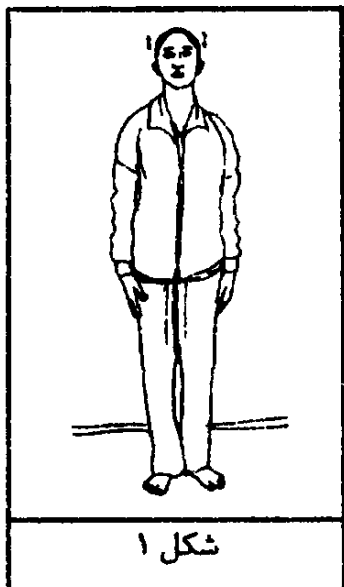
بخش دوم

متدولژی یوگا و مدیتیشن پرکشا

| تمرینات یوگا | |
|--------------|-------------------------|
| • | برای سر |
| • | برای چشمها |
| • | برای گوشها |
| • | برای حفره دهان |
| • | برای شانهها |
| • | برای بازوها |
| • | برای قفسه سینه |
| • | برای کمر |
| • | برای معده یا واگشتان یا |
| • | برای رانوها |
| • | برای ستون فقرات |

تمرینات یوگا

تمرین ۱: برای سر



شکل ۱

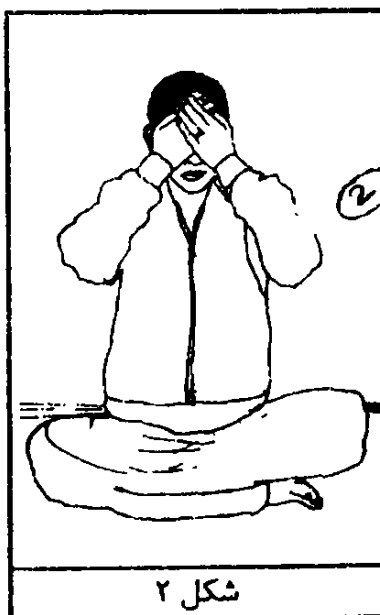
- صاف و شق و رق سر پا بایستید.
- پاها را به هم بچسبانید.
- هر دو بازو را در طرفین بدن آویزان نمایید
- طوری که کف آنها به کنار رانها بچسبد.
- در حالی که به طور ثابت بالا و به طرف ابروها نگاه می‌کنید، افکار خود را روی پیشانی متمرکز نمایید.
- ماهیچه‌های پیشانی را به طور متوالی منقبض و رها نمایید.
- این مراحل را تکرار بکنید.

تمرین ۲: برای چشم‌ها

تمرین برای چشم‌ها را می‌توان هم به صورت ایستاده و هم به صورت نشسته و در مراحل مختلف که در پایین اشاره شده است، انجام داد. بعد از هر بار تمرین باید چشم‌ها حداقل ۳۰ ثانیه بسته نگه داشته و استراحت داد.

مرحله ۱

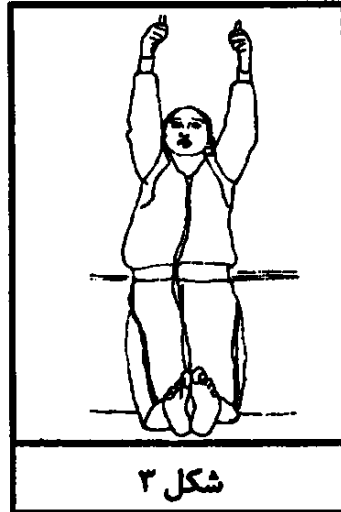
- مطابق شکل بنشینید.
- چشم‌ها را بسته و رو به خورشید نمایید.
- کف دست‌های خود را آنقدر به هم بمالید تا گرم بشوند.
- سپس کف دست‌هایتان خیلی آرام روی چشمان خود بگذارید.
- دست‌های خود را بعد از ۲ دقیقه از روی چشمان خود بردارید.
- در تمام این مراحل چشمان خود را بسته نگه دارید.
- این تمرین را ۵ بار تکرار نمایید.



شکل ۲

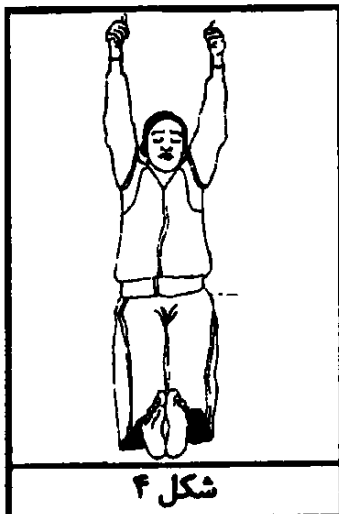
مرحله ۲

- حالت نشسته به خود بگیرید.
- پاهایتان را صاف در جلو خود دراز نمایید.
- بازوهای خود را صاف بالا ببرید و انگشتان شست خود به طرف بالا باشد.
- بدون حرکت دادن سرتان، نگاه خود را مطابق مراحل زیر متمرکز نمایید.
- (I) در ضمن تنفس دم به انگشت شست دست چپ نگاه بکنید.
- (II) در ضمن بازدم، ابروهای خود را از هم فاصله بدهید.
- (III) در ضمن تنفس دم به انگشت شست دست راست نگاه بکنید.
- (IV) در ضمن بازدم، ابروهای خود را از هم فاصله بدهید.
- این تمرین را ۱۰ بار تکرار بکنید.



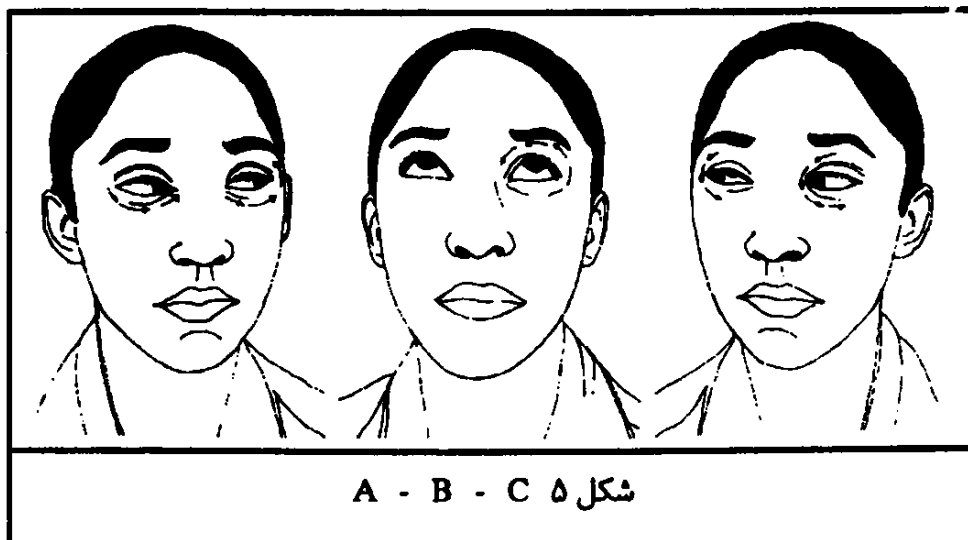
مرحله ۳

- به همان حالت نشسته در مرحله ۲ باقی بمانید و دست‌های خود را روی زانوهای خود قرار بدهید.
- در ضمن تنفس دم سر مستقیم رو به جلو و نگاه کردن به آسمان کره چشم‌ها را به طرف بالا و پیشانی بچرخانید.
- سپس ضمن بازدم مستقیم به جلو نگاه بکنید.
- در ضمن تنفس دم کره چشمان را به طرف پایین بچرخانید و به پاهایتان نگاه کنید.
- این فرایند را ۱۰ بار تکرار بکنید.



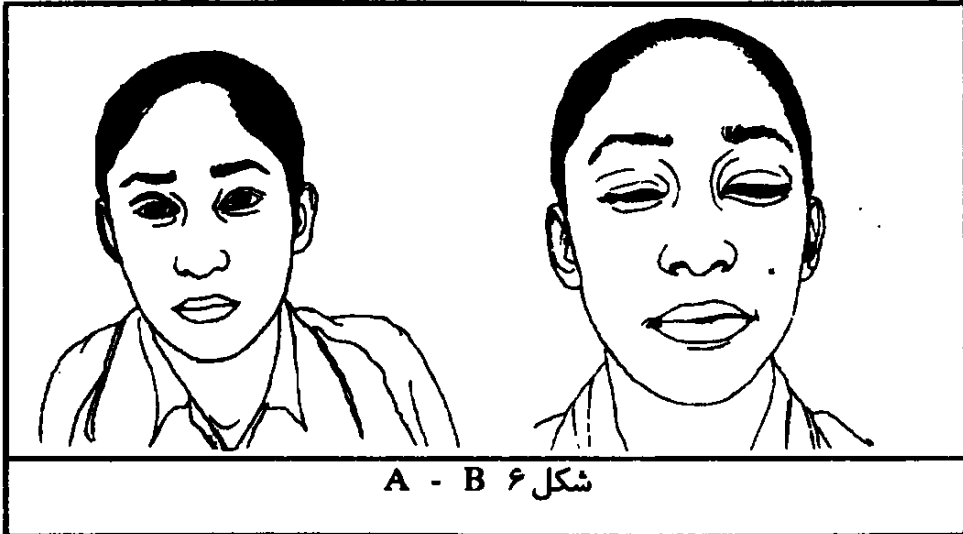
مرحله ۴

- به همان حالت نشسته در مرحله ۳ باقی بمانید.
- نفس را تو بکشید و نگهدارید.
- انگشت شست دست راست خود را در هوا به شکل دایره از چپ به راست بچرخانید و نگاه چشمان خود را به آن بدوزید و کره چشمانتان را همراه با آن دایره وار بچرخانید.
- عمل بازدم انجام بدهید.
- مجدداً هوا را بلعیده و نگهدارید.
- سپس به همان روش بالا کره چشمان خود را این بار از راست به چپ بچرخانید.
- عمل بازدم را انجام بدهید.
- سپس چشمان خود را ببندید و به مدت ۳۰ ثانیه استراحت نمایید.



مرحله ۵

- همان مرحله ۴ را حفظ بکنید.
- نفس را تو بکشید و نگهدارید.
- نگاه خود را روی نقطه دوری در جلو بدوزید بدون اینکه پلک بزنید.
- عمل بازدم را انجام بدهید.
- باز هم هوا را تو بکشید و نگهدارید.
- نگاه خود را روی نوک بینی خود بدوزید و پلک‌ها را به هم نزدیک بکنید.
- مجدداً عمل بازدم را انجام بدهید.
- این تمرین را ۵ بار تکرار نمائید.



تمرین ۳: برای گوش‌ها

مرحله ۱

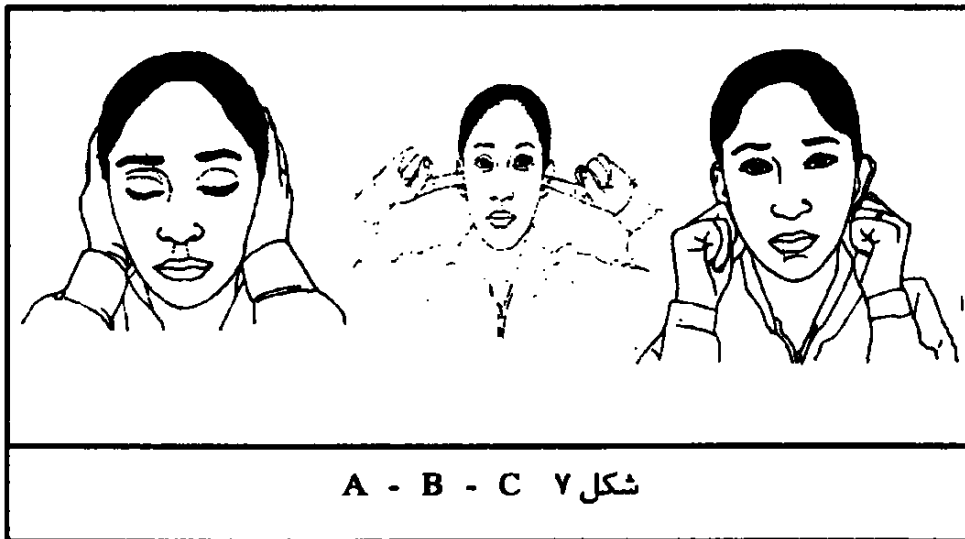
- عمل تنفس را به حالت عمیق، آرام و منظم حفظ نمائید.
- کف دست‌ها را آنقدر به هم بمالید تا گرم بشوند.
- هر کدام از کف دست‌ها را روی گوش همان سمت قرار بدهید.
- کف دست‌ها را طوری روی گوشه‌ایتان فشار بدهید که صدای درونی به خصوصی را بشنوید.

مرحله ۲

- نوک انگشت اشاره هر دست را به داخل گوش همان سمت فرو ببرید و با فشار ملایم به چپ و راست بچرخانید.

مرحله ۳

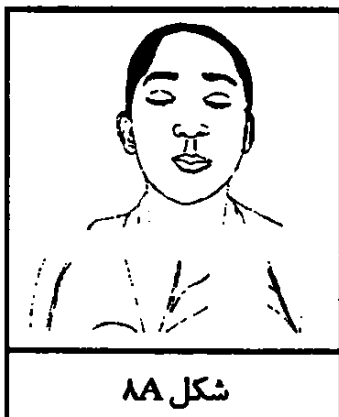
- نرمه گوش‌های خود را میان انگشتان خود گرفته و به بالا و پایین کشیدن ملایم، آنها را ماساژ بدهید.



تمرین ۴: برای حفره دهان

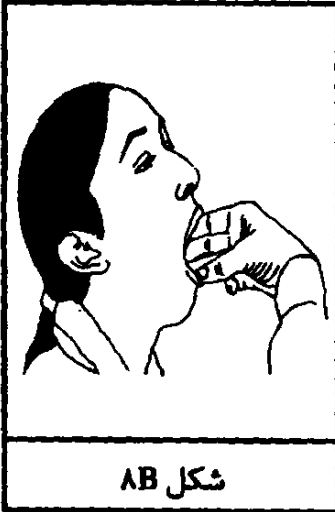
مرحله ۱

- دهان خود را باز کرده و حفره آن را با هوا پر نمایید و بعد دهان خود را طوری ببندید که لب‌هایتان باد کرده باقی بمانند.
- این مرحله را سه بار تکرار نمایید.



مرحله ۲

- ابتدا ردیف دندان‌های بالایی و پایینی را روی هم کاملاً فشار بدهید.
- سپس انگشت‌های یکی از دست‌ها را مطابق شکل وارد دهان نموده و همزمان سعی بکنید تا هر مدت که می‌توانید صدای یکنواخت مثل «آ» تولید بکنید.
- این تمرین را دو بار تکرار نمائید.



تمرین ۵: برای گردن

مرحله ۱

- گردن را مستقیماً طوری به عقب خم نمایید که انگار به آسمان نگاه می‌کنید.
- سپس گردن را طوری به جلو خم بکنید که چانه به بالای قفسه سینه بچسبد.
- این تمرین را سه بار تکرار نمائید.

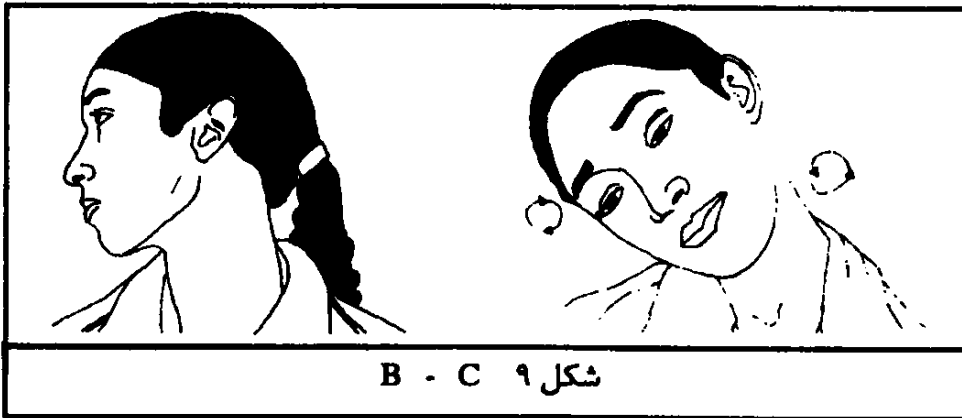


مرحله ۲

- گردن را مرتباً طوری به چپ و راست بگردانید که چانه در راستای شانه چپ و راست قرار بگیرد.
- این تمرین را پنج بار تکرار نمایید.

مرحله ۳

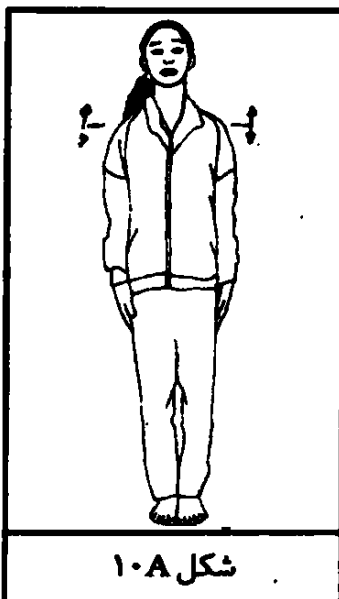
- گردن را خیلی آرام و به طور ملایم در جهت عقربه‌های ساعت و برعکس به طور متوالی بچرخانید.
- این تمرین را سه بار تکرار نمایید.



تمرین ۶: برای شانه‌ها

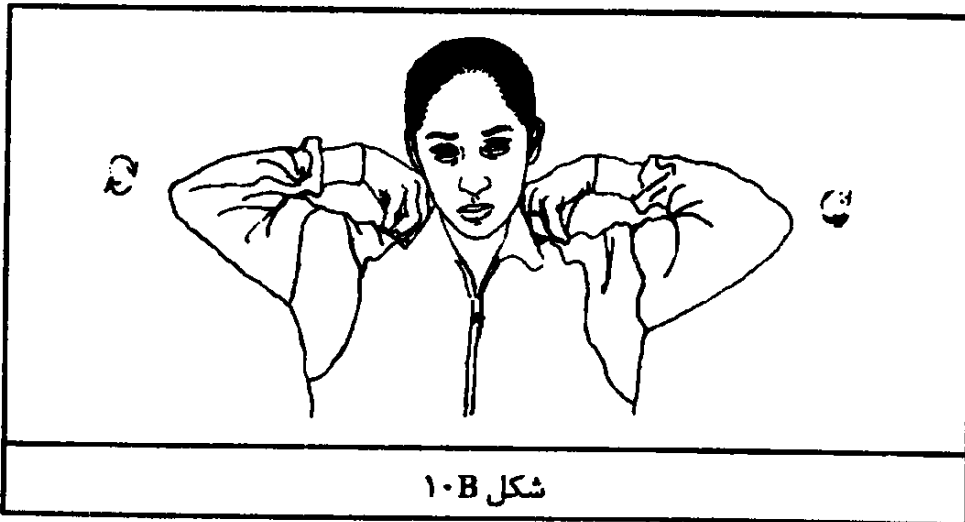
مرحله ۱

- صاف سر پا بایستید.
- بازوها را با مشت‌های گره کرده از طرفین آویزان بکنید.
- در ضمن تنفس دم هر دو شانه را بالا بکشید.
- در ضمن بازدم هر دو شانه را پایین بیاورید.
- این تمرین را پنج بار تکرار نمایید.



مرحله ۲

- در همان حالت ایستاده باقی بمانید.
- هر دو بازو را مطابق شکل به طرف شانه‌ها خم بکنید تا نوک انگشتان خم شده به شانه‌ها بچسبند.
- در همان حالت بالایی، آرنج‌ها را از لولای سرشانه‌ها در جهت عقربه‌های ساعت و برعکس بچرخانید.
- این تمرین را پنج بار تکرار نمایید.



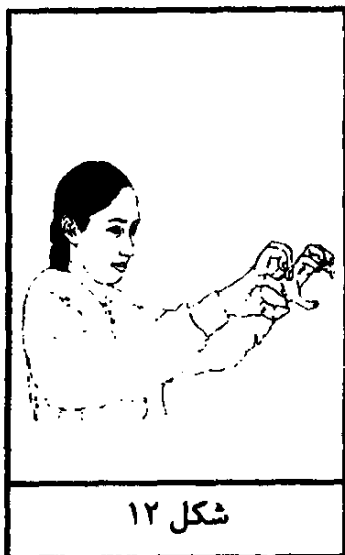
تمرین ۷: برای بازوها

- صاف سر پا بایستید.
- بازوها را مستقیم به جلو دراز نمایید.
- انگشتان را ۱۰ بار بالا و پایین خم بکنید.
- حالا کف دست‌ها با انگشتان صاف و کشیده ۱۰ بار از لولای مچ به بالا و پایین خم بکنید.

- حالا پنج بار بازوهایتان را از لولای آرنج به طرف خود خم بکنید.
- سپس بازوهای خود را صاف به جلو دراز بکنید و پنج بار با ملایمت از لولای شانه‌ها در جهت عقربه‌های ساعت و برعکس بچرخانید.

تمرین ۸: برای قفسه سینه

- هوا را آنقدر وارد ریه‌ها بکنید تا قفسه سینه کاملاً جلو بیاید.
- بازوها را به جلو دراز بکنید و انگشتان را مطابق شکل مانند پنجه شیر خم نمائید و بازدم نمائید.
- سپس همزمان با تنفس دم بعدی بازوها را با انگشتان پنجه شده چنان با فشار به طرف خود خم بکنید که انگار طنابی را محکم می‌کشید.
- حالا بازوها را صاف نموده و به طرف بالا ببرید.
- این تمرین را سه بار تکرار نمائید.



شکل ۱۲

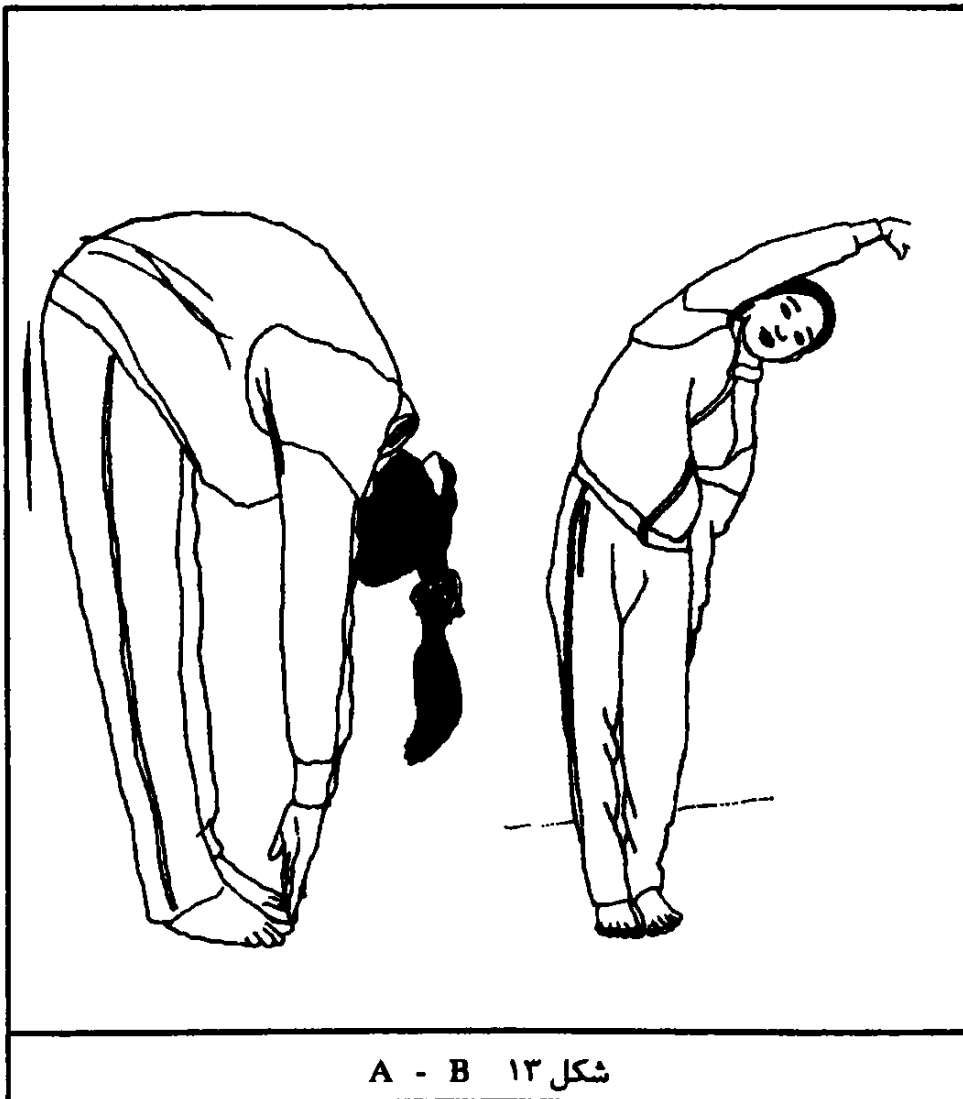
تمرین ۹: برای کمر

مرحله ۱

- همان‌طور صاف سر پا بایستید.
- در ضمن تنفس دم، هر دو بازو را با فشار زیاد به طرف بالا ببرید.
- سپس در همین حالت از کمر طوری به جلو و پایین خم بشوید که پیشانی شما به زانوهایتان بچسبد. و در همین حال که انگشتان دست‌هایتان به نوک انگشتان پاهایتان می‌چسبند، عمل بازدم را انجام بدهید.
- حالا مجدداً با همان حالت بازوهای کشیده شده بلند شده و صاف بایستید که حالا بازوهایتان در موازات شانه‌هایتان بالا کشیده خواهند بود و همزمان تنفس دم را انجام بدهید و بعد با همان حالت از کمر به عقب خم بشوید.
- این تمرین را سه بار به آرامی و با دقت و آهسته انجام بدهید.

مرحله ۲

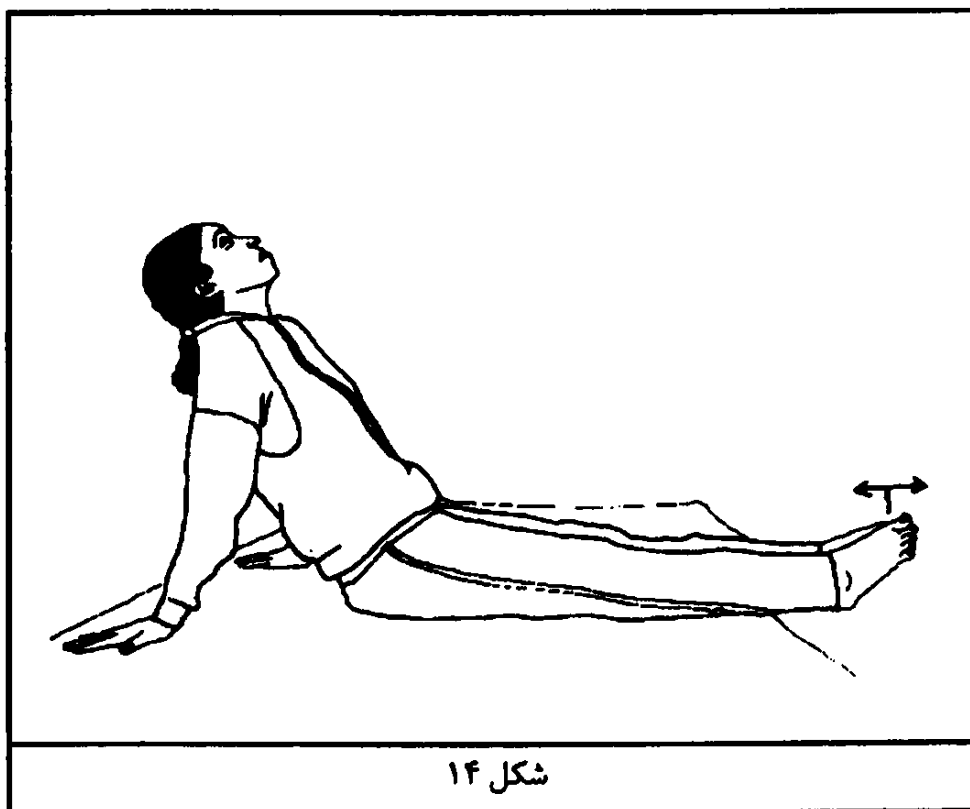
- همان حالت صاف ایستاده را حفظ کنید.
- بازوی راست را بلند کنید و بازوی چپ را به همان حالت آویزان در کنار خود نگهدارید.
- سپس بازوی راست بلند شده را به همراه بالاتنه از کمر به بالا به طرف چپ خم کنید.
- این تمرین را با بازوی چپ و بر عکس تکرار بکنید و چند بار ادامه بدهید.



شکل ۱۳ A - B

تمرین ۱۰: برای مچ پا و انگشتان پا

- مطابق شکل نشسته و پاهایتان را به جلو دراز نمائید.
- بازوها را مطابق شکل از پشت ستون بدن قرار بدهید.
- کمی بدن خود را به طرف عقب خم نموده و به بازوهای خود تکیه نمائید.
- سپس در حالی که پاها را کاملاً به جلو کشیده‌اید، انگشتان آنها را ۱۰ بار به آرامی به عقب و جلو خم بکنید ولی خود پاها ثابت بمانند.
- حالا خود پاها را از لولای مچ پاها ۱۰ مرتبه به جلو و عقب خم بکنید.
- و حالا پاها را به طور همزمان حول محور مچ پاها ۱۰ بار در جهت عقربه‌های ساعت و بر عکس بچرخانید.

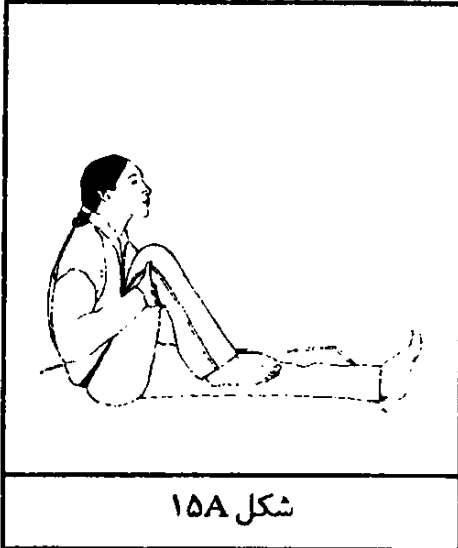


شکل ۱۴

تمرین ۱۱: برای زانوها

مرحله ۱

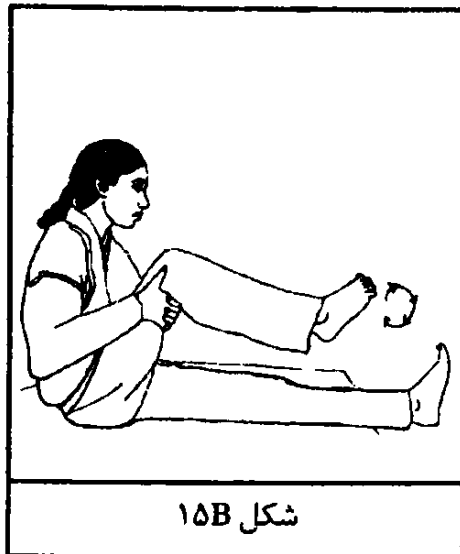
- مطابق شکل بنشینید.
- پای راست را مطابق شکل به طرف خود خم بکنید و کف هر دو دست را زیر لولای زانوی راست خود قرار بدهید.
- سپس همان پای راست را در هوا به جلو دراز نمائید اما نگذارید پاشنه آن به زمین تماس نماید.
- سپس همان پای راست را مطابق شکل از زیر زانو گرفته و به سینه خود بچسبانید طوری که پاشنه آن به کفل راست بچسبد.
- این تمرین را حداقل ۱۰ بار با هر دو پا تکرار نمایید.



شکل ۱۵A

مرحله ۲

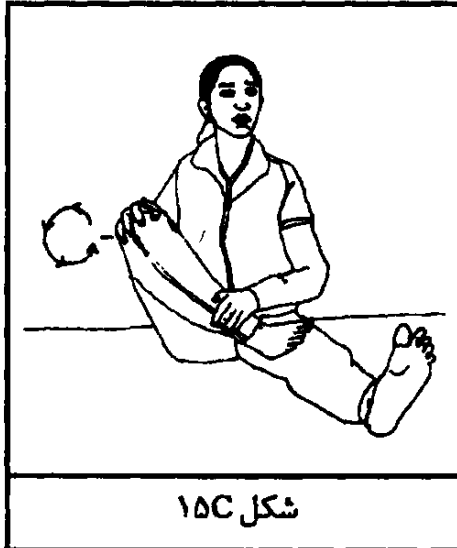
- به جای دراز کردن پاها به جلو، در هر نوبت یکی از آنها را به جلو سینه نزدیک نموده و در حالی که از زانو چسبیده‌اید، ساق و پا را حول محور آن در جهت عقربه ساعت و برعکس در هوا بچرخانید.
- سپس همین تمرین را ۱۰ بار با هر کدام از پاها انجام بدهید.



شکل ۱۵B

مرحله ۳

- در همان حالت نشسته باقی بمانید.
- ابتدا پای راست را به طرف خود خم بکنید و بعد پای راست خود را روی ران چپ مطابق شکل قرار بدهید.

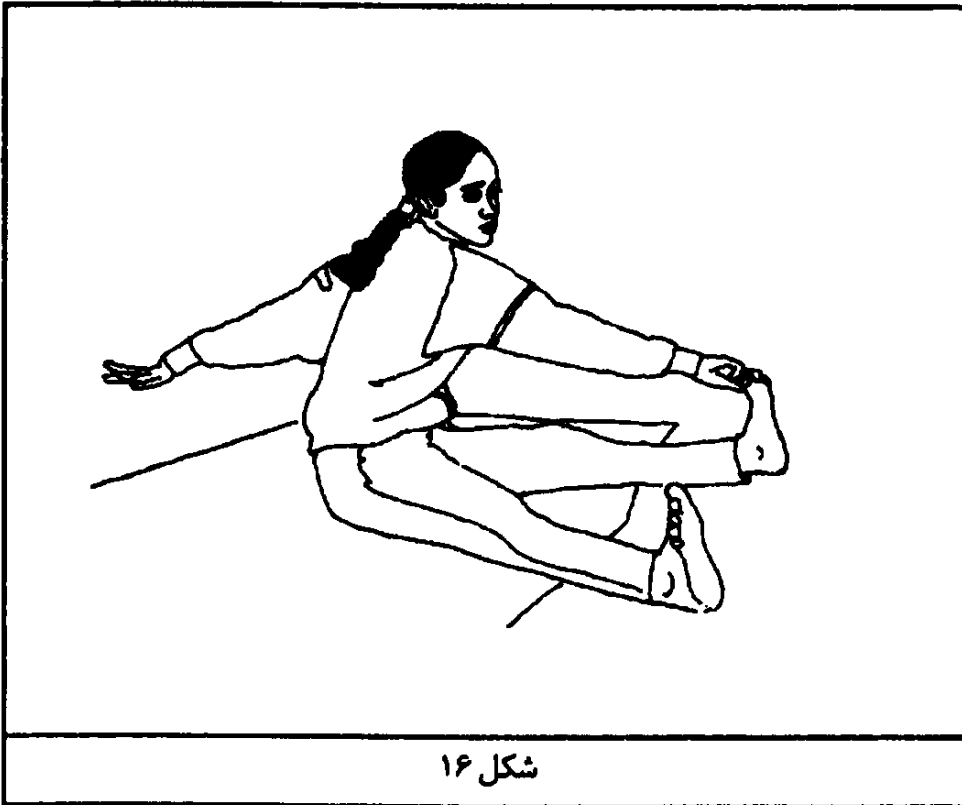


- سپس با دست چپ تان از نزدیکی مچ پای راست گرفته و کف دست راست خود را روی زانوی راست قرار بدهید.
- حالا زانوی راست خود را ۱۰ بار دایره‌وار در هوا در جهت عقربه‌ ساعت و بر عکس بچرخانید.
- این تمرین را با زانوی چپ خود تکرار نمایید.

تمرین ۱۲: برای ستون فقرات

- حالت نشسته را به خود بگیرید.
- پاهای خود را در جلو خویش دراز نمایید و تا آنجا که امکان دارد آنها را از هم دیگر باز و دور نمایید.
- سپس دست راست خود را دراز بکنید تا انگشتان پای چپ را لمس نمایید و همان بازوی چپ خود را مطابق شکل به طرف عقب دراز بکنید.
- در این حالت سعی کنید هر دو بازوی شما کاملاً صاف و مستقیم باشند.
- حالا سرتان را طوری به عقب برگردانید تا بتوانید انگشتان دست چپ خود را در عقب سرتان ببینید.

- این تمرین را با پا و بازوی دیگر تان تکرار بکنید.
- این فرایند را پنج بار در هر مرحله به آرامی و آهسته انجام بدهید.



| تمرینات کریاها | |
|----------------|--------------|
| • | ششی |
| • | دهانتولی |
| • | کونجالی |
| • | ناتولی |
| • | بامستی |
| • | کاپالی بھاتی |
| • | تراپاتا |

شات کریاها'

دانش یوگا تأکید یکسانی روی چند فرایند تطهیر مانند موارد آساناها و پرانایاماها دارد. برای کسب حداکثر بهره از تمرینات یوگا، تطهیر سیستم جسمانی الزامی است. و بدون حذف سموم و ناخالصی از داخل بدن، تأثیر تمرین‌های مناسب یوگا، نظمین نمی‌شوند. اساتید باستانی یوگا، شش نوع تکنیک علمی یوگا را برای تطهیر جسم تشریح نموده‌اند که تحت نام شات کارماها یا شات کریاها شناخته می‌شوند. این تکنیک‌ها نه تنها از نظر سلامتی ذهنی و جسمی مهم هستند، بلکه از نظر مداوای چندین نوع ناراحتی و بی‌نظمی روانی نیز حائز اهمیت هستند. شش نوع تمرین تصفیه (کریاها) کننده زیرین شات کریاها را تشکیل می‌دهند.

۱. نتی

۲. دهائوتی

۳. نائولی

۴. باستی

۵. کاپال بهاتی

۶. تراتاکا

نتی^۱

نتی عبارت از فرایندی است که مجاری تنفسی (بینی) را پاک و تمیز می‌کند که شامل جال نتی و سوترانتی است.

روش کار جال نتی

در این فرایند مجاری تنفسی (بینی) را با کمک آب نمک به شرح زیر شسته و تمیز می‌کنید.

- قوری جال نتی را با آب شور ولرم پر نمائید.
- بعد از کج نمودن سر به طرف راست، شیر یا لوله قوری جال نتی را وارد سوراخ چپ بینی خود بکنید.
- دهان خود را باز نگهداشته و از طریق دهان تنفس نمائید.
- آب نمک را به آرامی به داخل سوراخ چپ بینی بریزید و بگذارید از سوراخ راست بینی خارج شود.
- اینکار را به مدت ۳۰ ثانیه ادامه بدهید.
- قوری جال نتی از بینی خود دور نمائید.
- این بار سر را به سمت چپ خم نمائید و فرایند بالا را از طریق

سوراخ راست بینی تکرار نمائید.

- بعد از تکمیل فرایند، سوراخ‌های بینی را کاملاً تمیز نموده و خشک نمائید.

روش کار سوترانتی

- یک تکه قیطان پنبه‌ای به طول ۳۰ سانتیمتر را که با مالیدن موم سفت شده است بردارید.
- یک سر این قیطان را از یکی از سوراخ‌های بینی وارد نموده و بتدریج جلو ببرید تا وارد دهان بشود. بعد سر دو انتهای آن را گرفته و به آرامی جلو و عقب بکشید.
- این کار را ۲۰ تا ۴۰ بار انجام بدهید.
- حالا آن را از آن سوراخ بینی خارج نموده و این بار از طریق سوراخ دیگر بینی تکرار نمائید.
- احتیاط: این کار را تحت نظارت کامل انجام بدهید.

دهائوتی

این یک تکنیک تمیز نمودن کلی بدن است. روی هم رفته چهار نوع دهائوتی وجود دارد که ناخالصی‌های بدن را بر طرف می‌کنند و عبارتند از:

- آنتاردهائوتی: تطهیر درونی
- دانتا دهائوتی: شستن دندان‌ها
- هرید دهائوتی: شستن راست روده
- مول‌شدهانا: شستن رکتوم (مخرج)

- به هر حال دهائوتی کریاهای زیرین رایج هستند.

وسترا دهائوتی

- ابتدا یک تکه پارچه پنبه‌ای از قبل تهیه شده به عرض پنج سانتیمتر و به طور بیش از ۵ متر را بردارید.
- یک سر آن را از دهان وارد نمایید.
- در ضمن نوشیدن کمی آب ولرم، آن پارچه روبان مانند را به آرامی و با دقت به بلعید.
- آن پارچه آهسته آهسته پایین می‌رود.
- سعی کنید حداکثر طول آن پارچه را بلعید.
- سپس، بعد از چهار پنج دقیقه آن را به آرامی بیرون بکشید تا ماده لزج غلط مانند انباشته شده در داخل معده را به همراه مقداری آب خارج نماید.
- در ابتدا یک نفر ممکن دچار حالت تهوع بشود و بیش از دو سه سانتیمتر نتواند فرو ببلعد، اما بعد از کمی تمرین ممکن است تمام طول آن پارچه را فرو دهد.
- احتیاط: این تمرین باید زیر نظر یک استاد مورد تأیید یوگا انجام شود.

واریارادهائوتی یا شانکها پراکشالان

- برای این اسم این تکنیک را شانکها پراکشالان گذاشته‌اند که روده به شکل حلزونی را شستشو می‌دهد.

- ابتدا به اندازه کافی آب نمک ولرم بردارید.
- دو سه لیوان از آن آب را بنوشید.
- سپس تادآسانا، تیریاک تادآسانا، کاتی چاکرآسانا، تیریاک بهوجانگ آسانا و اودار آکارشان آسانا را اجرا بکنید. (هر آسانا ۵ مرتبه)
- مجدداً ۲ لیوان دیگر از آن آب شور بنوشید آن آساناها را مجدداً تکرار بکنید.
- سپس دو باره ۲ لیوان آب به دنبال آن آساناها بنوشید.
- بعد به توالی بروید و محتویات احشاء را بدون هیچگونه فشاری خارج نمائید.
- از توالی خارج شده و مجدداً ۲ لیوان آب نمک بنوشید و همان پنج مرحله آسانا را تمرین نمائید و بعد به توالی برگردید.
- این فرایندها را آنقدر ادامه بدهید تا دستگاه گوارش شما کاملاً تمیز بشود.
- مقدار کل آب مصرفی برای تمیز نمودن امعاء و احشاء از شخصی به شخص دیگر فرق می‌کند و ممکن است ۲۰ تا ۲۵ لیوان آب نمک نوشیده شود.
- احتیاط: نباید قبل از اقدام به این نوع تمرین، هیچگونه غذای سفت یا آبکی مصرف بشود.
- این یک فرایند طولانی است و نباید بدون راهنمایی یک استاد تعلیم دیده یوگا اجرا بشود.

آگنیسارکریا و هنیسار دهائوتی

- حالت واجارآسانا به خود بگیرید. زانوها را از هم دور نگهدارید اما شست انگشتان پا را به هم بچسبانید.
- بازوها را مستقیم نگهدارید و کف دست‌هایتان را روی زانوها بگذارید.
- دهان را باز کنید و زبان‌تان را خارج نمایید.
- شروع به تند تند نفس کشیدن نمایید و حداقل ۱۰۰ مرتبه بندناف را از طریق انقباض ماهیچه‌های شکمی به طرف داخل بکشید. این فرایند حرکات شکم تند تند نفس کشیدن، شبیه به له له زدن سگ می‌باشد.
- در ادامه آگنیسارکریا، همان حالت واجارآسانا را حفظ کنید و بازدم کامل انجام بدهید، نفس را نگهدارید و جالاندها را بندح را اجرا بکنید. سپس ماهیچه‌های شکم را آنقدر تند تند منقبض و منبسط بکنید تا قادر بشوید نفس خود را حفظ بکنید.

وامان دهائوتی

- در این فرایند در اثر قلقلک ته گلو، حالت تهوع به آدمی دست خواهد داد. ضمناً به نام کونجال کریا^۱ نیز شناخته می‌شود.
- ابتدا مقداری آب نمک تهیه بکنید.
- سپس در حالی که سر پا ایستاده‌اید، تا آن اندازه که می‌توانید از این آب بنوشید.

- بعد به جلو خم شده و انگشت‌های اشاره و وسطی دست راست را وارد دهان بکنید. سپس آنها را تا انتهای حفره دهان فرو برده و به بیخ زبان فشار وارد بکنید.
- این عمل موجب حالت شدید تهوع شده و آب نوشیده شده از دهان خارج خواهد شد.
- آنقدر به بیخ زبان فشار بیاورید تا معده شما کاملاً خالی گردد.

دند دهائوتی

- در این فرایند مری، اوسوپا گوس، از اول گلو تا معده تمیز می‌گردد. برای این کار می‌توانید یک تکه چوب به قطر حدود ۱/۲۵ سانتیمتر و به طول ۳۰ سانتیمتر بسازید.
- این چوب گرد صاف را از راه دهان با دقت وارد مری بکنید و آرام آرام آنقدر پایین ببرید تا به اول معده برسد. سپس خیلی آهسته بیرون بکشید.
 - احتیاط: این یک تمرین ظریفی است و احتمال خطر فراوانی دارد، بنابراین نباید بدون حضور و نظارت یک فرد ماهر انجام بشود.

دانتامولاددهائوتی

دندان‌ها (لثه‌ها) را با پودر درخت کادهندی یا خاک رس خالص تمیز یا با استفاده از خمیر دندان و مسواک مناسب، آنقدر بسابید و بشوئید تا همه جرم‌های چسبیده به روی آنها برطرف بشود.

در این فرایند آنچه که در واقع مهم است ماساژ دادن عالمانه و دائمی

لثه‌هاست نه خود دندان‌ها که در حقیقت تأثیر معکوس بر جای می‌گذارد.

جیوها شده‌ان دهانوتی

- سه انگشت، اشاره، وسطی و بغلی آن را به هم بچسبانید و وارد دهان خود نموده و تا گلوگاه پیش ببرید و بیخ زبان را آهسته، بمالید. سپس بلغم خارج شده را بشوئید.
- زبان خود را با استفاده از کره و شیر بمالید و بعد با دقت از نوک آن گرفته و آرام آرام و آهسته آن را بیرون بکشید.
- مالش دادن بیخ زبان مانع انباشته شدن خلط در آن قسمت می‌شود که در طول سالیان متمادی حاصل می‌شود و مسئول بوی بد دهان و به طور کلی عدم شادابی دهان می‌گردد. و باعث عفونی شدن گلو و حتی کرم خوردگی دندان‌ها می‌گردد. مالش دادن (باشیر) زبان باعث تحریک گوشه و کنار حفره دهان شده و به فعالیت و کار کرد غده‌های گوناگون در عمق گلو مثل غده تیروئید و پاراتیروئید، می‌افزاید.

ناثولی

این یک تکنیک یوگا برای ماساژ دادن تمامی محوطه شکم است که از طریق انقباض و پیچاندن ماهیچه‌های شکمی، خصوصاً ماهیچه راست شکمی به عمل می‌آید.

- سر پا صاف بایستید و پاها را حدود یک متر از هم فاصله بدهید.
- به جلو خم بشوید و کف دست‌های خود را درست بالاتر از زانو روی

ران هایتان قرار بدهید.

- تمرین اودیان بندح را اجرا بکنید.
- حالا ماهیچه‌های راست شکمی را منقبض بکنید و آنها را در مرکز شکم مجزا بکنید. (مرحله ۱ ماهیامانائولی)
- حالا ماهیچه‌های راست شکمی سمت چپ شکم را بیاورید. (مرحله ۲ وامانائولی)
- حالا ماهیچه‌های راست شکمی سمت راست شکم را بیاورید (مرحله ۳ داکشینا نائولی)
- حالا در حالی که نفس را در خارج از بدن نگه داشته‌اید (شش‌های خالی) سعی کنید.
- ماهیچه‌های راست شکمی را از مرکز به طرف چپ و بعد به طرف راست شکم بیچانید. (مرحله ۴)
- سپس هوا را وارد شش بکنید، استراحت بکنید. و بعد از تنفس عادی، فرایند پیچاندن ماهیچه‌های راست شکمی را تکرار بکنید و این بار از راست به چپ شروع نمائید.

باستی

این یک فرایند یوگای هتخ از طریق تنقیه برای تمیز نمودن کولون (راست روده) به وسیله مکش هوا یا آب از طریق مخرج است و دو نوع باستی وجود دارد.

- جال باستی
- ستال باستی

جال باستی

- تا ارتفاع ناف وارد آب بشوید و صاف بایستید. اگر آب جاری باشد بهتر است.
- به جلو خم بشوید و دست‌ها را روی زانو بگذارید.
- مرحله اودیان بندح را اجرا بکنید و ماهیچه اسفنکتر را شل بکنید.
- آب را به داخل راست روده بکشید و سپس با انقباض ماهیچه‌ها از طریق مخرج با فشار به بیرون تخلیه نمائید.
- هم چنین می‌توانید جال باستی را از طریق نشستن در داخل آب جاری تازه و خنک که تا ناف شکم برسد به روش آشوینی مودرا انجام داد.

ستال باستی

- حالت نشسته پاسچیموتان آسانا را اتخاذ نمائید.
- آشوینی مودرا را حداقل ۲۵ تا ۳۰ بار انجام بدهید. و هوا را از طریق مخرج وارد راست روده نمائید.
- هوای جذب شده را برای مدتی نگهدارید و بعد آن را از طریق مخرج خارج نمائید.

کاپال بهاتی

کاپال بهاتی در اصل یک تکنیک پرانایاما می‌باشد. بعضی از اساتید باستانی یوگا آن را به عنوان بخشی از شات کارماها طبقه بندی کرده‌اند. ضمناً شباهت زیادی به بهاستریکا پرانایاما دارد. تمرین کاپال بهاتی نه

تنها محوطه جلویی مغز را تصفیه می‌کند، بلکه به اندام‌های شکمی ماساژ مناسب می‌دهد و عمل تنفس را بهبود می‌بخشد. و دارای سه نوع می‌باشد.

- واتکراما
- ویوتکراما
- شیتکراما

واتکراما

- به یک حالت راحت، مثلاً سوخ آسانا، بنشینید.
 - پشت خود را صاف نگهدارید.
 - چشمان خود را ببندید.
 - بدن خود را شل و آرام بکنید.
 - از طریق سوراخ چپ بینی هوا را وارد شش‌ها بکنید.
 - از طریق سوراخ راست بینی بازدم بکنید.
 - سپس از طریق سوراخ راست بینی هوا را وارد شش‌ها بکنید.
 - حالا از طریق سوراخ چپ بینی بازدم بکنید.
- این نوع تنفس دم و بازدم باید بدون تلاش کردن به راحتی انجام بشود. تمامی بی‌نظمی‌های موجود در مخاط بینی با این نوع تمرین از بین می‌روند.

ویوتکراما

- به همان روش نشسته بالای باقی بمانید.

- آب را از طریق هر دو سوراخ بینی به داخل بکشید.
 - آب جذب شده را خیلی آهسته از طریق دهان بیرون بریزید.
- با این روش حفره داخلی بینی از طریق دور نمودن بلغم و خلط از مجاری و حفره آن تمیز می‌شود.

شیتکراما

- حالت نشسته به خود بگیرید.
- آب را به صورت قرقره مانند وارد دهان بکنید.
- آب جذب شده را از طریق سوراخ‌های بینی به صورت عطسه کردن خارج نمایید.

این تمرین ضریب ایمنی بدن را بالا می‌برد و هر نوع بی‌نظمی بلغمی را از بین می‌برد.

توجه: تمیز نمودن سینوس (حفره) های جلویی از طریق کاپال بهاتی هم به روش ترو هم به روش خشک انجام می‌گیرد و در موقع اجرا به روش تر باید احتیاطات مناسب لازم در نظر گرفته شود. بنابراین فرد تمرین کننده باید مطمئن بشود که هوا به اندازه کافی در درون شش‌ها وجود دارد که جوابگوی حالت اضطراری پیش‌بینی نشده باشد. مثل راه‌یابی آب وارده به حفره بینی که به صورت ناخواسته به بعضی از مجاری ویژه هوا نفوذ نماید. تا بتواند به راحتی آن را دفع نماید. آب مورد نیاز برای این کار باید گرم و کمی آبلیمو به آن اضافه شده باشد تا خاصیت پیشگیری هم داشته باشد. و تمرین به روش خشک جهت آماده سازی برای تمرین پرانایاما می‌باشد و خاصیت درمانی هم دارد. این روش، نادیس (مجاری

نفوذ اشعه‌های کیهانی - پرانا) را تخلیص می‌کند و یک ریتم ملایمی در سراسر ارگانیسم بدن به وجود می‌آورد.

تراتا‌کا

تمرین تراتا‌کا یعنی خیره شدن به نقطه‌ای یا به چیزی بدون پلک زدن. به عبارت دیگر متمرکز نمودن قوه دید چشم‌ها روی نقطه خاصی و همزمان متمرکز نمودن حواس به روی همان نقطه به خصوص است. نقطه مورد نظر برای خیره شدن ممکن است بیرونی (بیرون از بدن) و یا درونی در حین حفظ خودآگاهی باشد. خیره شدن به نقطه‌ای در بیرون از بدن را باهیر تراتا‌کا و داخلی را آنتر تراتا‌کا می‌نامند. تمرین این تکنیک منجر به افزایش ضریب دقت و توجه و قدرت تمرکز و پتانسیل ناپیدای مغز می‌گردد. در نوشته‌های باستانی یوگا به نام قرنند سامهیتا، آن را یکی از شات کارماها منظور نموده‌اند در صورتی که پنج جزء دیگر آن شات کارما مربوط به تطهیر و تمیز نمودن بدن می‌باشد و این ترانا‌کا به عنوان پلی بین تمرینات جسمانی و ذهنی عمل می‌کند که منجر به آگاهی درونی می‌گردد.

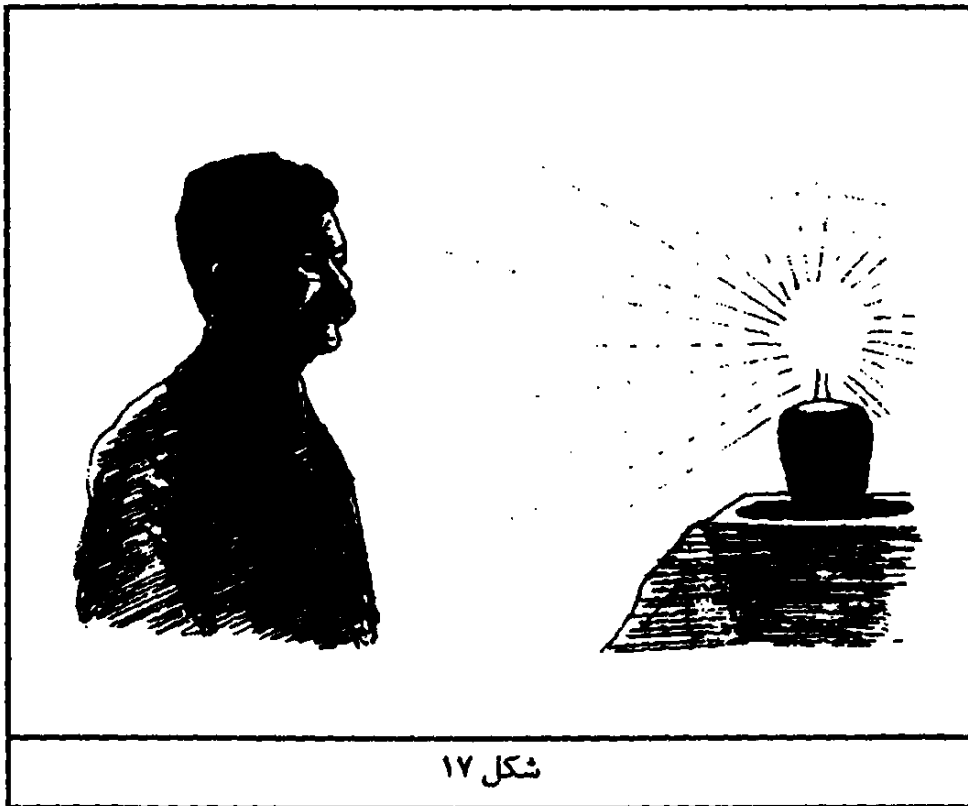
دستورالعمل

- در یک اطاق خنک و با حداقل روشنایی، حالت مدیتیشن آسانا را اتخاذ نمائید.
- یک شمع را روشن نموده و آن را بر روی نیمکتی که در خط ارتفاع چشمان شما باشد. در فاصله ۶۰ سانتیمتری از چشمانتان قرار

بدهید.

- بدنتان را شل و آرام نمائید، چشمان خود را ببندید و مانند یک مجسمه باپشتی صاف قرار بگیرید.
- در طول تمرین اصلاً تکان نخورید.
- حالا چشمان خود را بگشائید و به پر نورترین نقطه شعله شمع خیره بشوید آن هم بدون اینکه پلک بزنید.
- به خیره ماندن خود به شعله شمع با تمرکز حواس و هوشیاری کامل ادامه بدهید بدون اینکه به دیگر اعضاء بدن خویش توجه داشته باشید.
- در شروع کار تا ۲ - ۳ دقیقه به خیره شدن ادامه بدهید.
- سپس چشم‌های خود را ببندید.
- سعی کنید اثر باقی مانده از شعله را در جلو چشمان خود عینیت ببخشید.
- بعد از اینکه اثر آن شعله محو شد، چشمان خود را بگشائید و مجدداً به شعله خیره بشوید.
- مدت زمان هر دفعه خیره ماندن را افزایش بدهید و به حداکثر ممکن برسانید.

تمرین تراتاک را می‌توان روی نقاط کوچک دیگر هم انجام داد، مثل نوک انگشت، نوک بینی، یک نقطه سایه، قرص کامل ماه یا هر نوع شیئی نورانی دیگر. طول مدت خیره شدن را می‌توان به ۲۰ دقیقه هم رساند، اما در آغاز نباید زیاد بر چشمان خود فشار بیاورید.



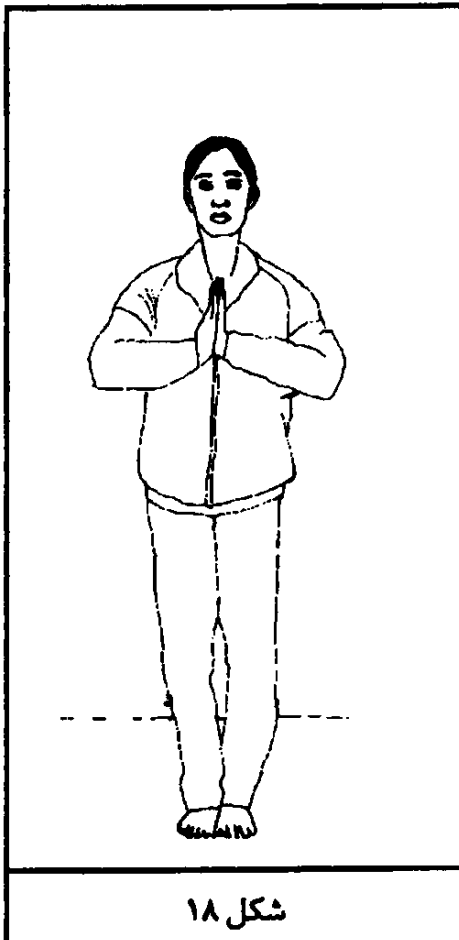
شکل ۱۷

انواع آسانا

سوریا ناماسکار (تهنیت آفتاب)

سوریا ناماسکار کل بدن را مستعد انجام انواع آسانا به طور مؤثر می‌نماید. و دارای ۱۲ موضع دلیپذیر می‌باشد، هر کدام از این مواضع، موضع قبلی خود را جذب و ضمیمه خود می‌سازد. و با کش و قوس دادن بدن به طرق مختلف و انقباض و انبساط متوالی قفسه سینه منجر به تنظیم ریتم تنفس می‌گردد. و موجب انعطاف پذیری قابل ملاحظه

ماهیه‌ها، مفاصل، ستون فقرات و توأم با ماساژ اندام‌های درونی بدن می‌گردد. و یک دور کامل ۱۲ موضع، در دو مرحله اجرا می‌شود. در ابتدا آرام شروع نمائید و به ترتیب توالی انجام بدهید.



شکل ۱۸

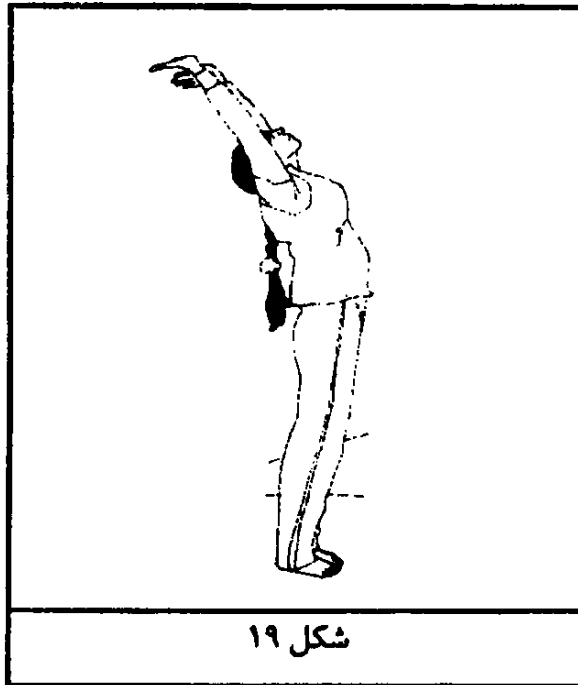
موضع ۱

- صاف سر پا بایستید و پاها را به هم بچسبانید
- کف دست‌ها را مطابق شکل در جلو سینه به هم بچسبانید.
- بدن را شل و آرام نموده و بازدم نمائید.

موضع ۲

- هوا را وارد ریه‌ها کنید.
- ضمن عمل دم تنفس بازوها را در همان عرض شانه‌ها مستقیم بالا ببرید.

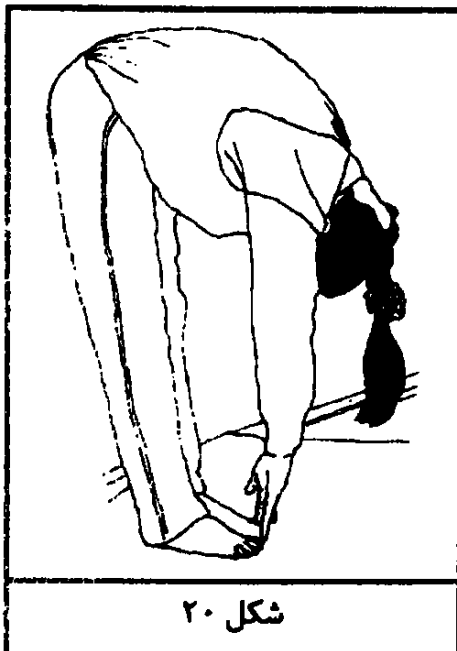
- سر و بالاتنه را از کمر به بالا به طرف عقب مایل نمائید.
- پاها را صاف و مستقیم نگهدارید.



شکل ۱۹

موضع ۳

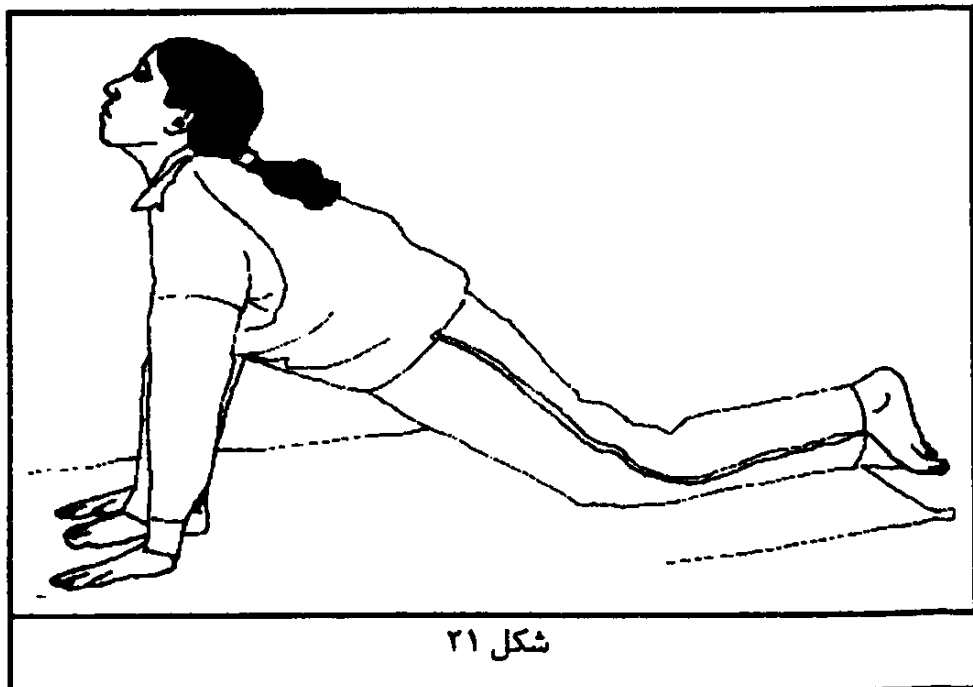
- ضمن عمل باز دم به جلو خم بشوید و کف هر دو دست را در کنار پای مربوطه به روی زمین بچسبانید.
- سعی کنید پیشانی خود را به زانوهایتان بچسبانید. اما لازم نیست زیاد بر خودتان فشار بیاورید (در آغاز اگر لازم باشد، کمی زانوها را خم بکنید).



شکل ۲۰

موضع ۴

- تنفس دم را انجام بدهید.
- مطابق شکل بر روی زمین دراز بکشید، زانوها در روی زمین قرار بگیرند و بازوها صاف و عمودی ستون بالاتنه باشند.
- به طور همزمان زانوی راست را خم بکنید.
- پشت خود را قوسی بکنید، چانه را تا حد ممکن به بالا ببرید و به آسمان نگاه بکنید و با چسبانیدن کف دست‌ها به زمین، تمامی وزن بالاتنه را به روی بازوها بیاندازید.

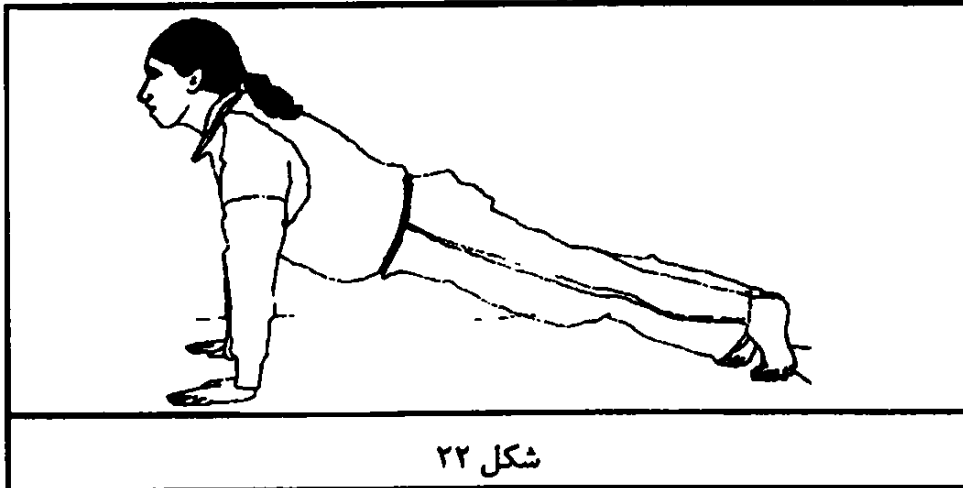


شکل ۲۱

موضع ۵

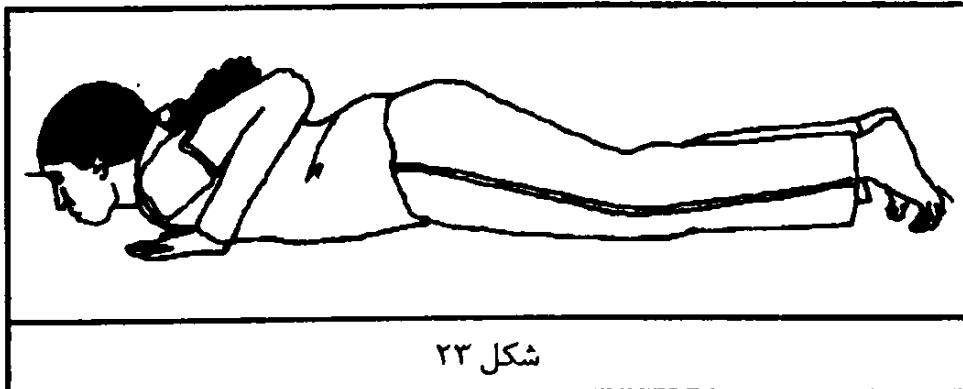
- با حبس نفس در درون، پای راست بلند کرده خود را پایین آورده و در کنار پای چپ خود به روی زمین بگذارید.
- حالا تمام وزن بدن خود را به روی نوک انگشتان پا و کف دست‌ها منتقل نمائید.

- مطابق شکل، سر و بدن و پاها را در یک خط مستقیم نگهدارید و به روی زمین و وسط دست‌های خود نگاه بکنید.
- ضمن کشیده‌تر نمودن پای راست، عمل بازدم را انجام بدهید.



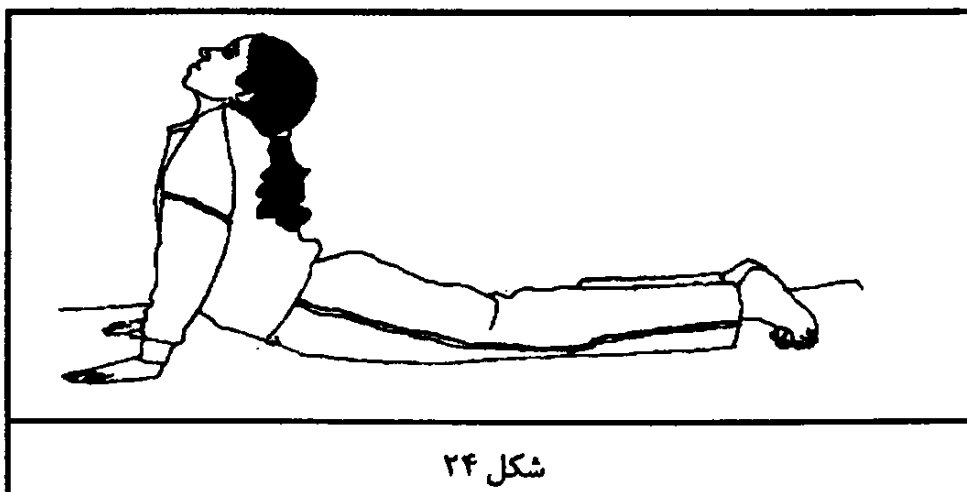
موضع ۶

- نفس را بیرون از سینه نگهدارید.
- بدن خود را پایین بیاورید طوری که انگشتان پاها، زانوها، قفسه سینه، کف هر دو دست و چانه به زمین بچسبند.
- شکم و قسمت بالای رانها باید کمی از زمین بالاتر باشند و انگشتان پاها به طرف داخل خم بشوند.



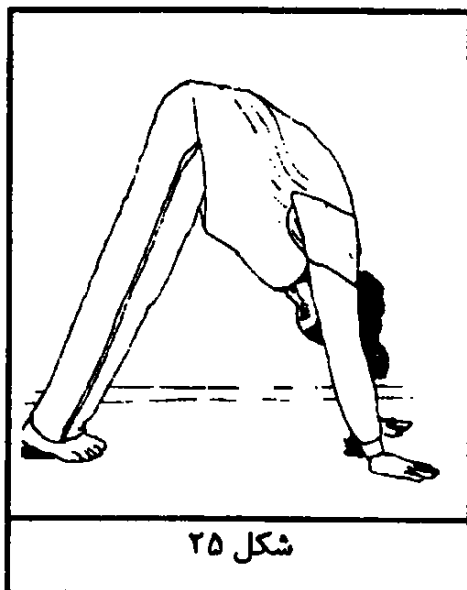
موضع ۷

- عمل دم تنفس را انجام بدهید.
- باسن را مطابق شکل پایین بیاورید.
- قسمت بالاتنه را بلند نمائید و هر دو بازو را کاملاً صاف و عمودی نمائید.
- با به عقب خم نمودن سر و گردن، به بالا و کمی عقب نگاه بکنید.



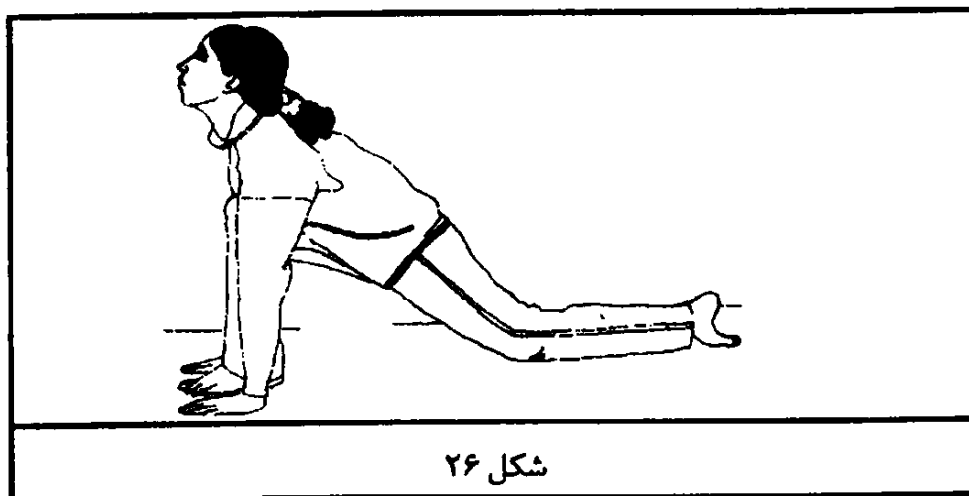
موضع ۸

- عمل بازدم انجام بدهید.
- انگشتان پاها را به زیر خم بکنید.
- باسن خود را بالا ببرید و بدن خود را به شکل ۸ در آورید.
- سر و پاشنه‌ها را به پایین فشار بدهید.
- شانه‌ها را در عقب نگاه دارید.



موضع ۹

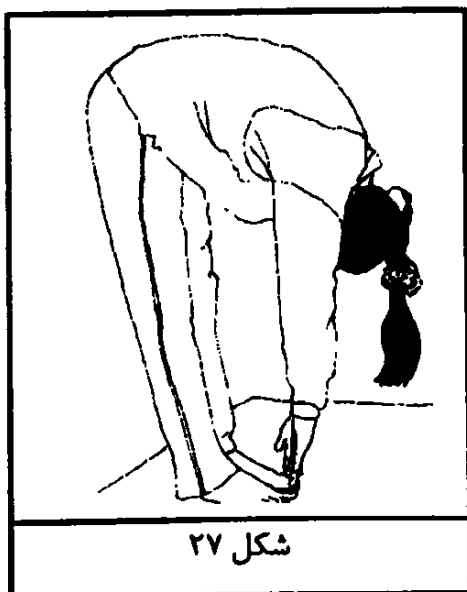
- عمل دم را انجام بدهید.
- مطابق شکل پای چپ را یک قدم جلو و وسط دست‌ها قرار بدهید.
- زانوی راست را به روی زمین قرار بدهید.
- پشت خود را قوس بدهید و مانند موضع ۴ به طرف آسمان نگاه بکنید.



شکل ۲۶

موضع ۱۰

- عمل بازدم را انجام بدهید.
- صاف سر پا بایستید و پاها را مستقیم نگاه دارید.
- سعی کنید بدون فشار اضافی پیشانی را به زانوهای نزدیک نمایش دهید.
- کف هر دو دست را به زمین بگذارید.



شکل ۲۷

موضع ۱۱

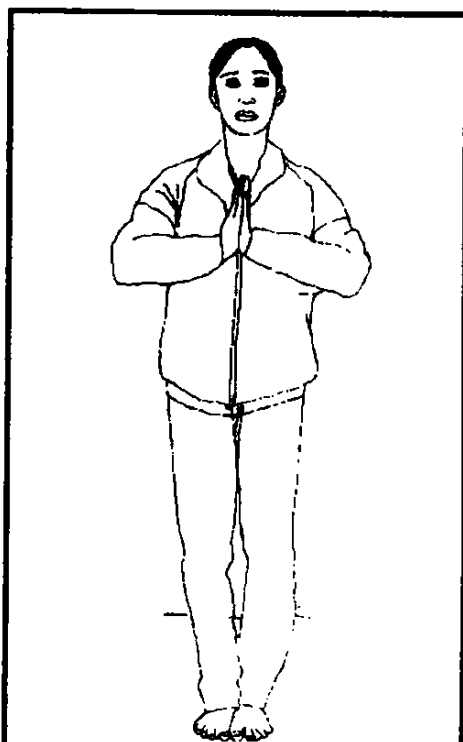
- عمل دم تنفس را انجام بدهید.
- بازوها را از بالای سر به طرف عقب مایل بکنید و بالاتنه را هم به عقب خم کنید.
- بازوها را به اندازه عرض شانه از هم فاصله بدهید.
- در ضمن اجرای این تمرین فشار غیر عادی به هیچ قسمت از بدن خود وارد نکنید.



شکل ۲۸

موضع ۱۲

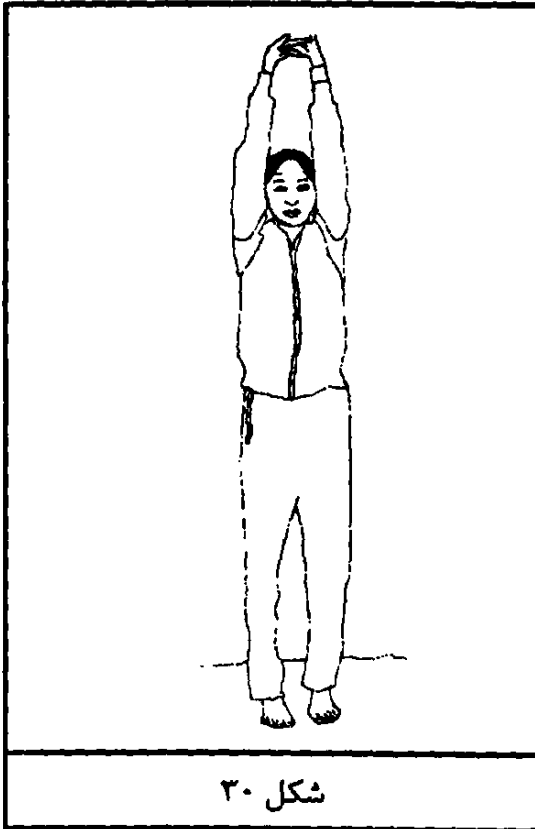
- ضمن گرفتن حالت این موضع نهایی، عمل بازدم را انجام بدهید.
- به آرامی به حالت صاف و عمودی برگردید.
- کف دست‌ها را مطابق شکل به هم بچسبانید.
- سپس بازوها را پایین و کنار بدن بیاورید.
- کل بدن را شل و آرام نمایید.



شکل ۲۹

تاو آسانا

- صاف سر پا بایستید و پاشنه‌ها و انگشتان شست پاهایتان به هم بچسبند.
- بازوها را صاف بالای سرتان بلند بکنید، انگشتان دست‌ها را به هم قلاب بکنید طوری که کف دست‌ها رو به جلو باشند.

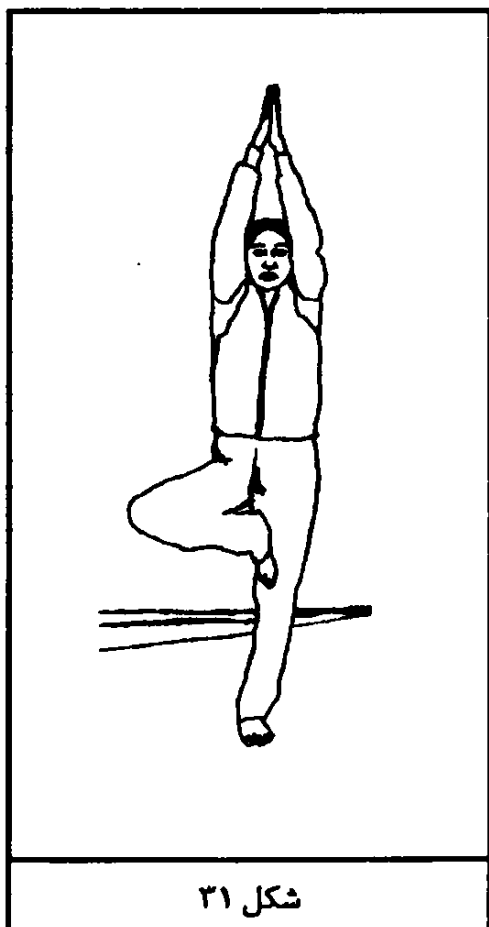


شکل ۳۰

- شکم را به داخل و سینه را به جلو ببرد.
- حالا به دست‌هایتان در بالای سر نگاه کنید.
- پاشنه‌ها را از زمین بلند بکنید و کل هیکل خود را بالا بکشید.
- آهسته پاشنه‌هایتان را پایین بیاورید و روی زمین قرار بدهید.
- ضمن کش دادن بدنتان، نفس را در سینه حبس بکنید.
- این فرایندها را پنج بار تکرار بکنید.

وریکش آسانا

- با پاهای به هم چسبیده صاف بایستید.
- ساق پای چپ را از زانو به عقب و بالا خم کنید و پاشنه آن را به روی انتهای ران چپ تکیه بدهید. در حالی که انگشتان پای چپ رو به پایین قرار دارند.



شکل ۳۱

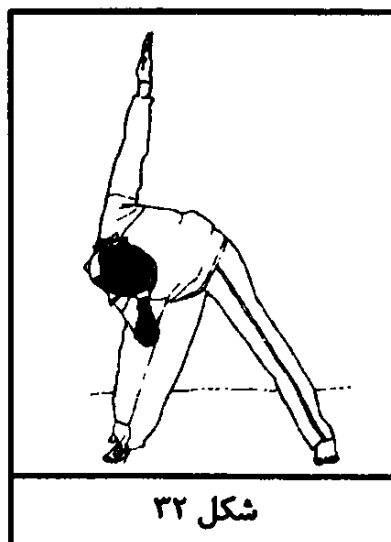
● حالا هر دو بازو را به بالای سرتان صاف به هوا بلند بکنید و کف آنها را به سبک عبادت به هم بچسبانید طوری که نوک انگشتان به طرف آسمان باشد. و تعادل خود را روی یک پا حفظ بکنید.

● ضمن تنفس عمیق چند ثانیه‌ای به همین حال باقی بمانید.

● حالا با پایین آوردن پای چپ و بازوها کمی استراحت بکنید و بعد این فرایند را با پای راست تکرار بکنید.

تریکن آسانا

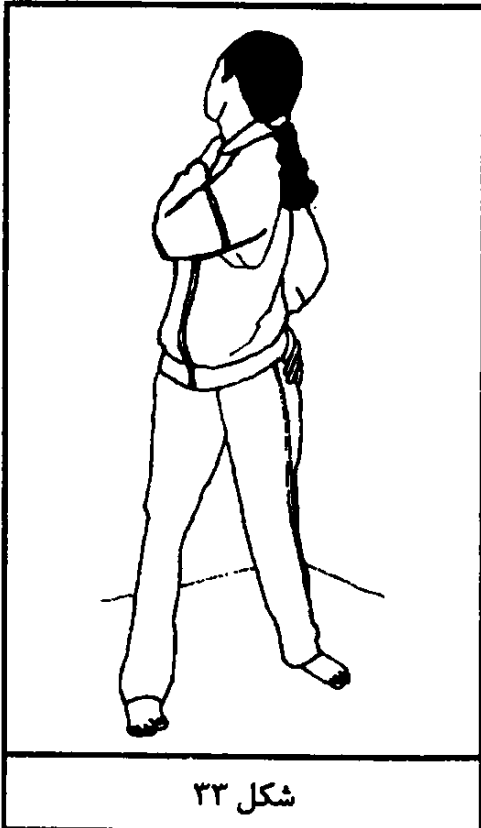
- صاف بایستید و پاها را ۶۰ تا ۹۰ سانتیمتر از هم فاصله بدهید.
- نفس عمیق بکشید و آن را در داخل سینه حبس بکنید.
- هر دو بازو را صلیب وار صاف به طرفین بگشانید.
- بدن را ۹۰ درجه از کمر به جلو خم بکنید.
- مستقیم به جلو نگاه بکنید و با دست چپ انگشتان پای راست را لمس بکنید.



شکل ۳۲

- حالا مطابق تصویر ۳۲ به بالا و بازوی راست مستقیم عمودی نگاه بکنید که کف دست آن رو به سمت راست می باشد.
- چند ثانیه به همین وضع باقی بمانید. سپس صاف و راحت بایستید و بازوهای خود را از طرفین خود آویزان نمائید و عمل بازدم را انجام بدهید.
- این تمرین را اینبار در حالی که دست راست، انگشتان پای چپ را لمس بکند و بازوی چپ بالا برود تمرین نماید.

کاتی چاکرا آسانا



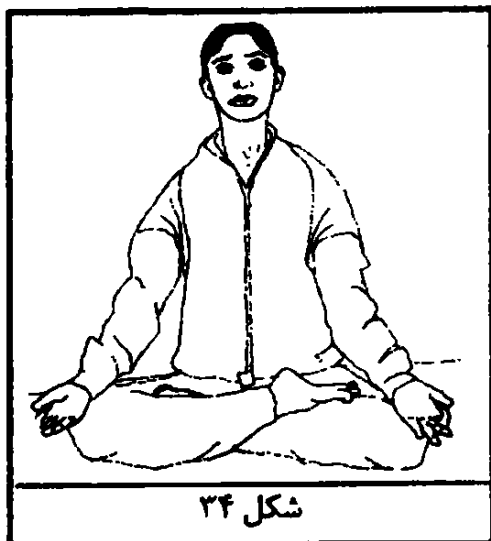
شکل ۳۳

- حالت ایستاده به خود بگیرد و پاها را ۶۰ سانتیمتر از هم فاصله بدهید.
- بازوها را صلیب وار به طرفین باز بکنید.
- بالاتنه خود را از کمر به بالا آرام به طرف راست به پیچانید. و همزمان دست چپ خود را مطابق شکل روی شانه راست بگذارید و بازوی راست را به دور بالاتنه خود بپیچانید و در حالی که سر و گردن را نیز به همان طرف می پیچانید به طور عادی تنفس بکنید.

- این تمرین را با چرخیدن به چپ و قرار دادن دست راست روی شانه چپ و پیچیدن بازوی چپ به دور بدن تکرار نمائید و حداقل پنج مرتبه تمرین بکنید.

پادم آسانا

- به روی زمین بنشینید و پا را مستقیم به جلو خود دراز کنید.
- پای راست خود را تا بکنید و روی ران چپ بگذارید.
- سپس مانند تصویر پای چپ خود را تا بکنید و روی ران راست بگذارید.
- پاهای شما باید به اندازه کافی به طرف بدن باشند تا پاشنه‌های شما به دو طرف شکم‌تان تماس داشته باشند.
- پشت دست‌های خود را روی زانوی مربوطه گذاشته و انگشت شست و اشاره را به شکل حلقه به هم بچسبانید که جیان مودرا نام دارد و کف دست‌ها باز باشند.

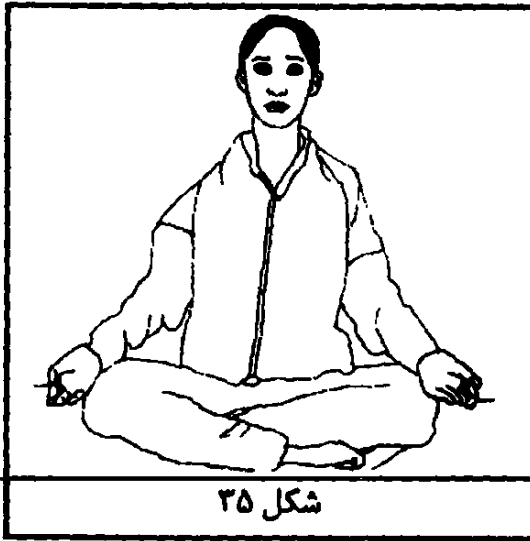


شکل ۳۴

- ممکن است در حالی که کف هر دو دست باز و رو به بالاست، طوری روی دامن خود چسبیده به بدن و زیر ناف قرار بدهید که دست راست روی دست چپ قرار بگیرد. حالتی که مطلوب بودا بوده است.

سوخ آسانا

- روی زمین بنشینید و پاهایتان رو به جلو دراز نمائید.
- پای راست خود را تا بکنید و زیر ران چپ قرار بدهید.
- سپس پای چپ خویش را تا بکنید و زیر ران راست بگذارید.
- دست‌ها را روی زانوهای خود بگذارید طوری که کف آنها رو به پایین باشد.
- سر و گردن و ستون فقرات را صاف در یک خط مستقیم قرار بدهید.



شکل ۳۵

- چشم‌ها باید بسته باقی بمانند.
- تا آنجا که می‌توانید در این حالت و راحت باقی بمانید.

سیمح آسانا

- مطابق شکل به حالت واجر آسانا با زانوهای از هم فاصله دار بنشینید و به طرف خورشید نگاه بکنید.
- کف دست‌ها را طوری میان زانوها به روی زمین بگذارید که انگشتان تا به طرف عقب باشند.
- کمی به جلو متمایل بشوید و وزن بالاتنه خود را روی بازوهای کشیده خود بیاندازید.

- سر خود را کمی به عقب مایل بکنید و دهان خود را کاملاً باز بکنید. و زبان خویش را تا حداکثر ممکن از دهان خارج نمائید.

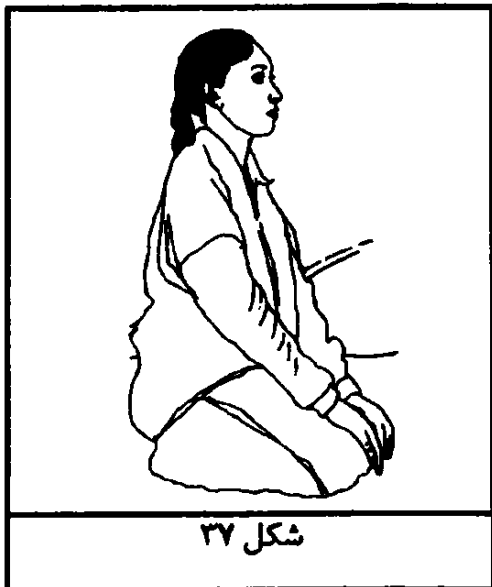
- چشمان خود را کاملاً باز، نگاه دارید و به میان دو ابروی خویش خیره بشوید و ضمن عمل بازدم صدای «آ» از هنجرة خود خارج نمائید.



شکل ۳۶

واجرا آسانا

- مطابق شکل روی ساق‌های خود بنشینید طوری که پاشنه‌ها در طرفین باسن قرار بگیرند.

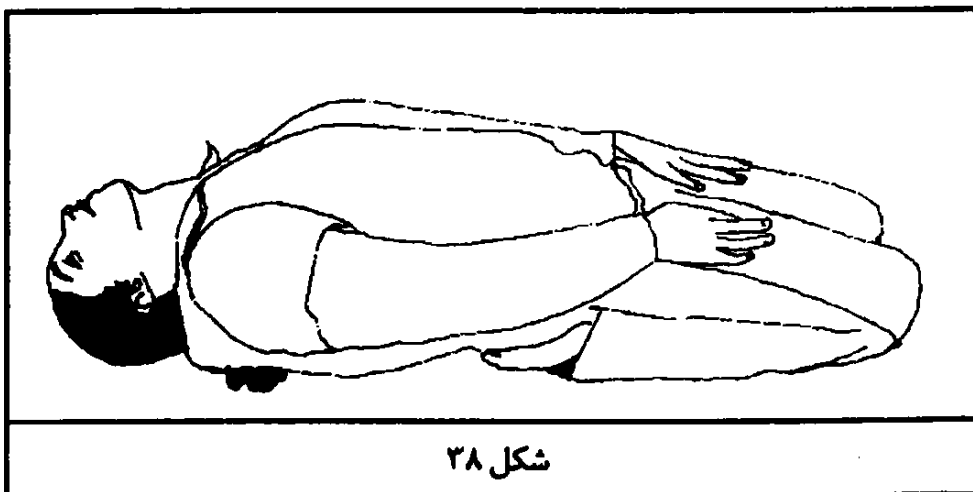


شکل ۲۷

- سر و شانه‌ها و باسن باید در یک خط مستقیم باشند.
- کف دست‌ها رو به پایین و روی ران‌ها قرار داده شود.
- تنفس را عادی و آرام حفظ نمائید.
- این تمرین را تا حداکثر زمان لازم ادامه بدهید خصوصاً بعد از صرف غذا و حداقل بین ۵ تا ۱۰ دقیقه.

سوپتا واجرا آسانا

- مطابق روش واجرا آسانا بنشینید.
- مطابق شکل با ساق‌ها و پاشنه‌ها در زیر ران‌ها که کمی از زمین بالاتر قرار می‌گیرند، به پشت به روی زمین بخوابید و دو مرتبه نفس عمیق بکشید.

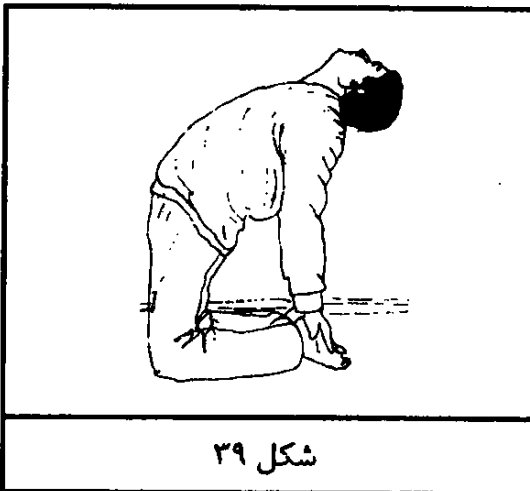


شکل ۲۸

- گردن را آنقدر به عقب و پایین خم بکنید تا پس سر روی زمین قرار بگیرد و همزمان قفسه سینه بالا بیاید و قوس تشکیل بدهد.
- کف دست‌ها را روی ران‌ها حفظ بکنید و دقت نمائید که حالا ساق‌ها از زیر ران‌ها به زمین بچسبند.
- ضمن بسته نگهداشتن چشم‌ها، بدن را شل و آرام نمائید.
- تنفس باید آهسته، عمیق و آرام باقی بماند.

اوشترآسانا

- مطابق شکل زانو بزنید، ران‌ها و پاها را کمی از هم فاصله بدهید. انگشتان پا رو به عقب روی زمین قرار بگیرند.
- کف دست‌ها را روی مفصل ران‌ها قرار بدهید، ران‌ها را کش بدهید، ستون فقرات را به طرف عقب انحنا بدهید و دنده‌های قفسه سینه را باز نمائید.
- حالا عمل بازدم را انجام بدهید و کف دست راست را روی پاشنه راست و کف دست چپ را روی پاشنه چپ قرار بدهید.
- با کف دست‌ها روی پاشنه‌ها فشار بیاورید و سر و گردن را به عقب خم نمائید.
- وزن بالاتنه را به روی بازوها بیاندازید.



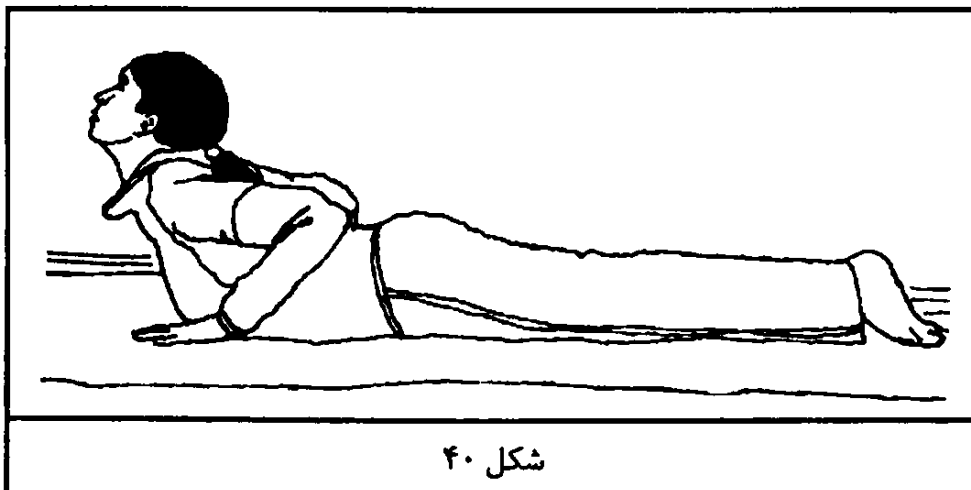
شکل ۳۹

- ضمن حفظ تنفس به حالت نرمال، حدود ۳۰ ثانیه به همین حالت باقی بمانید.
- در هر نوبت یکی از بازوها را آزاد بگذارید. دو باره صاف روی زانو‌ها قرار

بگیرید و بعد روی زمین بنشینید و استراحت بکنید.

بهوجانگ آسانا سر

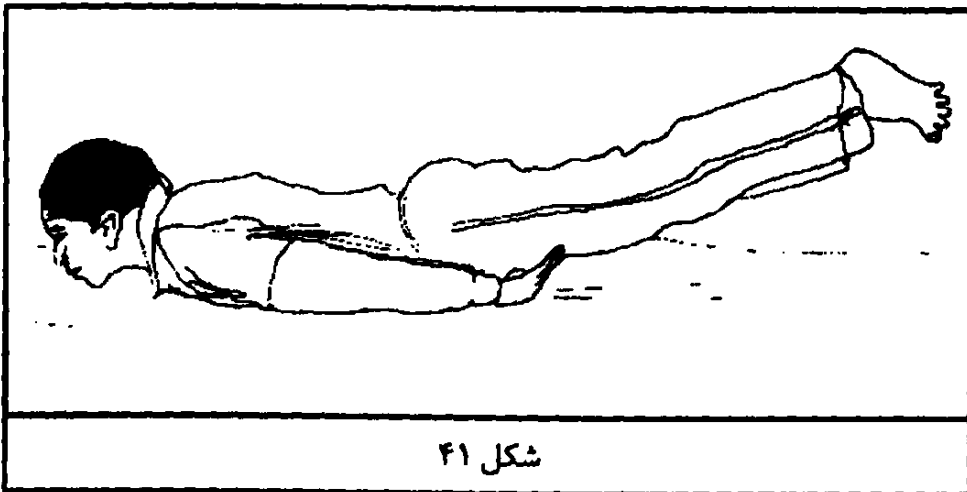
- مطابق شکل به روی شکم به روی زمین دراز بکشید و پاها به صورت کشیده و چسبیده به هم باشند.
- پیشانی را به روی زمین بچسبانید.
- در این حالت بدن را شل و کاملاً راحت باشید.
- سپس عمل تنفس دم را انجام بدهید، سر را به عقب بکشید و آهسته سر و شانه‌ها را از زمین بلند نمائید و گردن و ماهیچه‌های پشت را خم نمائید.
- به تدریج بازوها را صاف بکنید. اما بدون اینکه فشار غیر عادی به آنها وارد بشود. به آسمان نگاه بکنید و نفس را در سینه حبس نمائید.
- ناف را خیلی نزدیک به زمین نگهدارید.
- سعی کنید تا آنجا که می‌توانید در این حالت باقی بمانید.
- عمل بازدم را انجام بدهید و به آرامی به حالت نرمال برگردید و در حالی که پیشانی و چانه شما روی زمین قرار می‌گیرند، بدن را شل و آرام نمائید.
- این تمرین را ۲ تا ۳ بار تکرار نمائید.



شکل ۴۰

شالابح آسانا

- مطابق شکل به روی شکم دراز بکشید، بازوها صاف در طرفین با مشت‌های گره کرده و پاها نیز صاف و به هم چسبیده باشند.
- گردن را صاف بکشید، و فقط چانه را روی زمین تکیه بدهید.
- در این حالت نفس بکشید و هر دو پا را در حال چسبیده تا آنجا که امکان دارد به هوا بلند بکنید بدون اینکه زانوها را بشکنید.
- تا حداکثر مدتی که می‌توانید به همین وضع باقی بمانید و ضمن عمل بازدم پاها را آهسته پایین بیاورید.
- این فرایند را دو سه بار تکرار نمایید.

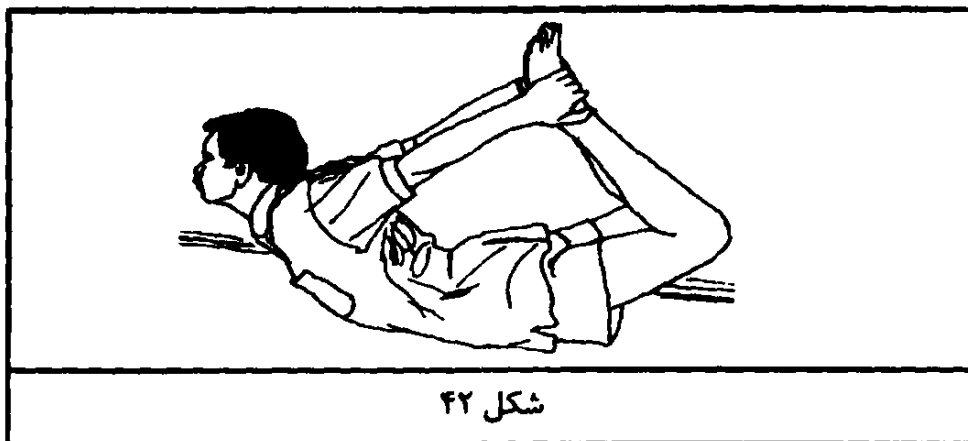


شکل ۴۱

دهانور آسانا

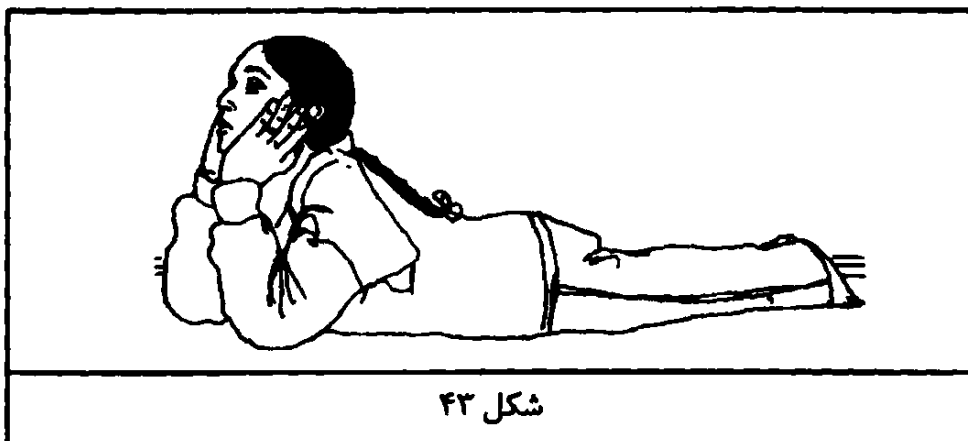
- مطابق شکل با شکم به روی زمین بخوابید، بازوها در طرفین و پاها صاف و چسبیده به هم باشند.
- نفس بکشید.
- مطابق شکل با هر دو دست مچ پاها را محکم بچسبید و زانوها را کمی از هم فاصله بدهید و همزمان چانه را از زمین فاصله بدهید. و شست پاها و طرف داخلی پاها باید به هم بچسبند.
- پاها را به طرف سر بکشید و سعی کنید ران‌ها، قفسه سینه و سر و

- گردن تا حد ممکن از زمین فاصله بگیرند.
- بازوها را صاف نگه دارید.
- تا زمانی که خسته نشده و احساس ناراحتی نمی کنید، در این حالت باقی بمانید.
- نفس را رها کنید و مچ پاها را رها نمایید و به همان حالت روی شکم استراحت بکنید.



ماکار آسانا

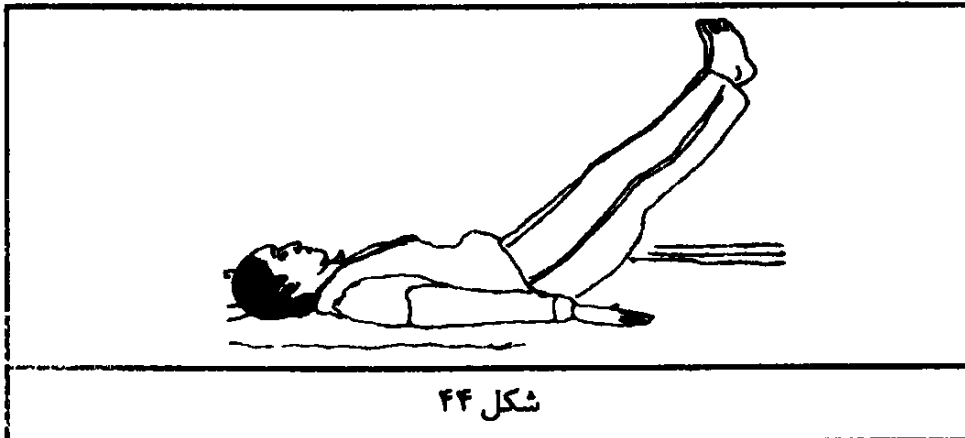
- مطابق شکل به روی شکم دراز بکشید و پاها را صاف بکشید.
- سر و شانه ها را از زمین فاصله بدهید.



- بازوها را تابکنید، آرنج را به روی زمین بگذارید و مطابق شکل چانه و صورت را به کف دست‌ها تکیه بدهید.

اوتان پاد آسانا

- مطابق شکل به پشت بخوابید. پاها را به هم بچسبانید و صاف دراز نمائید. و بازوها به طور آزاد و راحت در طرفین بدن باشند.
- ضمن نفس کشیدن، هر دو پا را با هم از زمین بلند نمائید.
- پاها را با زاویه ۳۰ درجه از زمین برای مدتی نگاه دارید و بعد ضمن بیرون دادن نفس، پاها را پایین آورده و به روی زمین قرار بدهید.
- مجدداً پاها را بلند بکنید و زاویه ۶۰ درجه با زمین نگاه دارید، در آن حالت باقی بمانید و بعد ضمن عمل بازدم، پاها را پایین بیاورید.
- ضمن بالابردن و پایین آوردن پاها، آنها چسبیده به هم و صاف نگاه دارید.
- اگر این تمرین برایتان سخت باشد، در هر نوبت یک پا را بلند بکنید و این تمرین را حداقل دو بار با هر پا انجام بدهید.

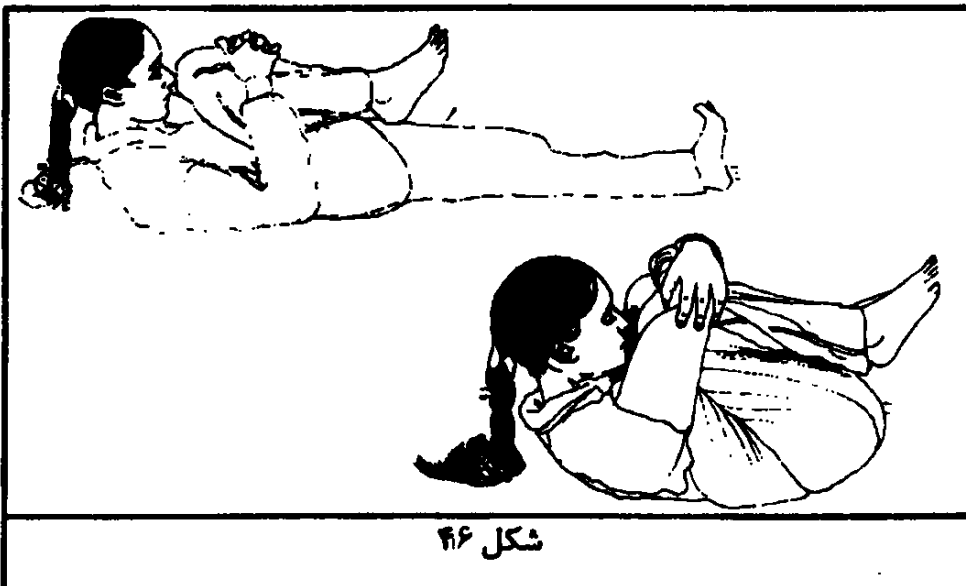


شکل ۴۴

پاوان موکت^۱ آسانا

- به پشت بخوابید، پاها را کاملاً دراز نمائید و بازوها در طرفین بدن باشند.

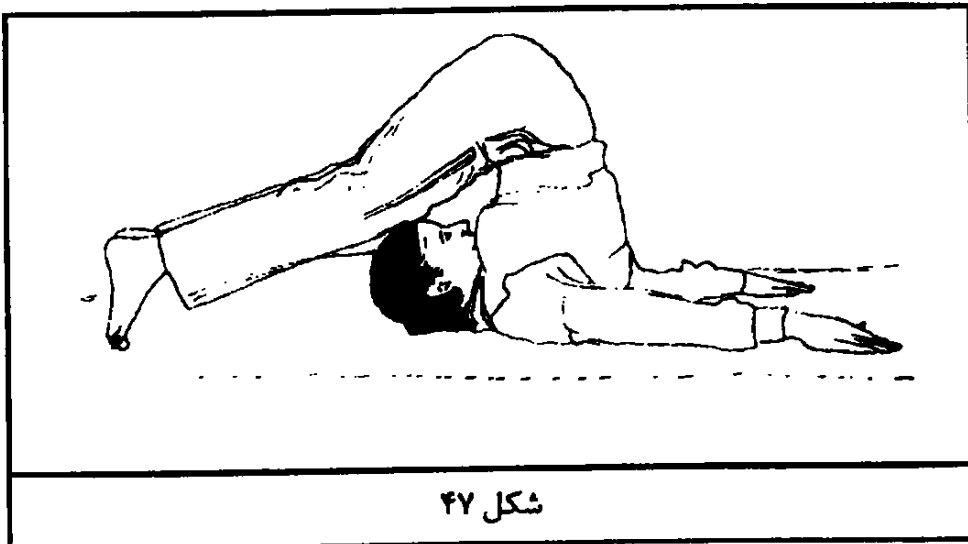
- پاها را کمی از زمین بلند نمائید و از مفصل ران‌ها به پایین آنها به طرف راست بپیچانید. و در ضمن نفس بکشید.
- بعد در ضمن عمل بازدم پاها را به حالت عادی برگردانید و در راستای بدن قرار بدهید.
- ضمن عمل دم، مطابق شکل از زانوها بچسبید و آنها را به طرف بالاتنه و سر خود خم نمائید (در هر نوبت یکی از پاها را) و همزمان سر را از زمین بلند نمائید.
- بازوها را مطابق شکل به دور زانوها حلقه نمائید و به طرف سر و سینه جمع بکنید و در ضمن سر و گردن را از زمین بلند نموده و بینی خود را میان زانوها قرار بدهید و عمل بازدم را به عمل آورید.
- تاده پانزده دقیقه در این حالت باقی بمانید.
- مجدداً ضمن پایین آوردن سر و گردن و قرار دادن آنها به روی زمین، نفس بکشید.
- بازوها را از دور زانوها بردارید و پاها را صاف باز کرده و روی زمین قرار بدهید.
- این تمرین را دو سه مرتبه تکرار نمایید.



شکل ۴۶

هال آسانا

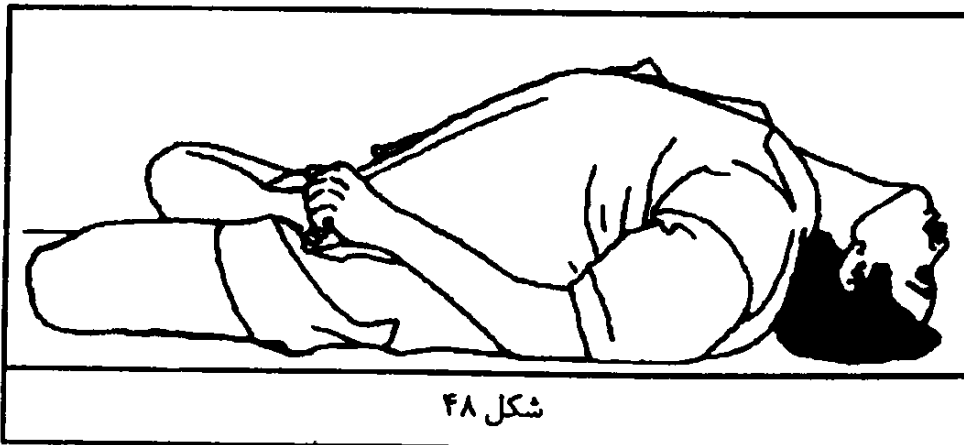
- ابتدا به پشت به روی زمین دراز بکشید، بازوها در طرفین بدن و پاها صاف و چسبیده به هم باشند.
- نفس بکشید و هر دو پا را بلند نموده و به حالت عمودی نگه دارید.
- مطابق شکل پشت خود را از نزدیک کتفها طوری به حالت عمودی بلند نمائید که سر و گردن به روی زمین باقی بمانند و پاهای کشیده شما از بالای صورت رد شده و نوک انگشتان پاها با زمین تماس نمایند.
- از کمک بازوها (مطابق شکل جهت حفظ تعادل استفاده نکنید و پاها همواره صاف و زانوهای محکم باشند).
- در حالی که بازوها در روی زمین قرار دارند، دستها را به هم قلاب بکنید.
- تا آنجا که بتوانید در این حالت باقی بمانید.
- یواش یواش پاها را بلند نموده و به تدریج پایین آورده و روی زمین قرار بدهید و مانند اول پشت شما روی زمین قرار بگیرد.
- در زمان بازگشت به حالت اولیه، سر شما باید محکم و ثابت روی زمین باقی بماند.



شکل ۴۷

ماتسی آسانا

- ابتدا به حالت چهار زانو به روی زمین بنشینید.
- سپس آرنج‌ها را به زمین گذاشته و تکیه گاه بدن قرار بدهید. و همزمان طوری به عقب و روی زمین بخوابید که کمر و سینه شما به صورت قوسی بالا بیایند و تا حد ممکن بالای سر شما روی زمین قرار بگیرد.
- در حالی که آرنج‌ها به روی زمین تکیه دارند، انگشتان شست پای مقابل را به صورت ضربدری بگیرید.
- در حالت پیشرفته ماتسی آسانا، با بلند نمودن آرنج‌ها از روی زمین، تمامی وزن بدن به روی زانوها (به صورت ضربدر) و سر منتقل می‌شود و بدن از روی زمین کنده می‌شود.
- نفس عمیق بکشید و تا آنجا که می‌توانید در این حالت باقی بمانید.
- بدن را پایین آورده و ضمن عمل بازدم، پاها را رها و صاف نموده، بدن را شل کرده و استراحت نمائید.

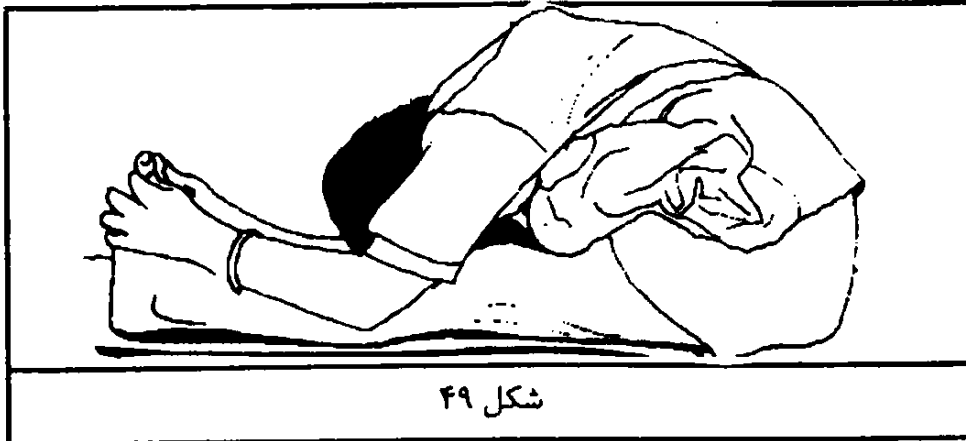


شکل ۴۸

پاسچیموتان آسانا

- به روی زمین بنشینید و پاها را صاف و مستقیم در جلو خود دراز نمائید.

- عمل بازدم انجام بدهید و بعد به جلو خم بشوید و مطابق شکل با انگشت شست و اشاره هر دست، شست پای آن طرف را بگیرید.
- زانوها را سفت نگهدارید و آرنج هر طرف را از کنار زانو پایین بیاورید.
- چند ثانیه به همین حالت باقی بمانید.
- نفس بکشید و بدون اینکه فشار زیادی وارد نمائید، بالاتنه را خیلی آرام و ملایم پایین بیاورید.
- برای تکمیل این تمرین سعی کنید پیشانی خود را به روی زانوهایتان بچسبانید.
- تا آن زمان که بتوانید بدون فشار تحمل نمائید. در این حالت بمانید. و سپس به حالت نشسته سابق برگردید.
- کمی استراحت بکنید و فرایند را دو سه بار دیگر تکرار نمایید.

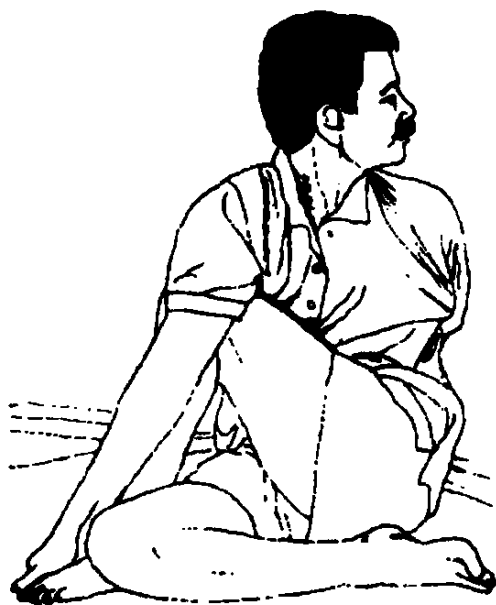


شکل ۴۹

آردهاماتسییر در آسانا

- روی زمین بنشینید و پاها را در حالی که به هم چسبیده هستند در مقابل خود دراز بکنید.
- پای چپ خود را خم بکنید و آن را مطابق شکل طوری قرار بدهید که مچ آن پایتان به سطح بیرونی زانوی راست بچسبد.

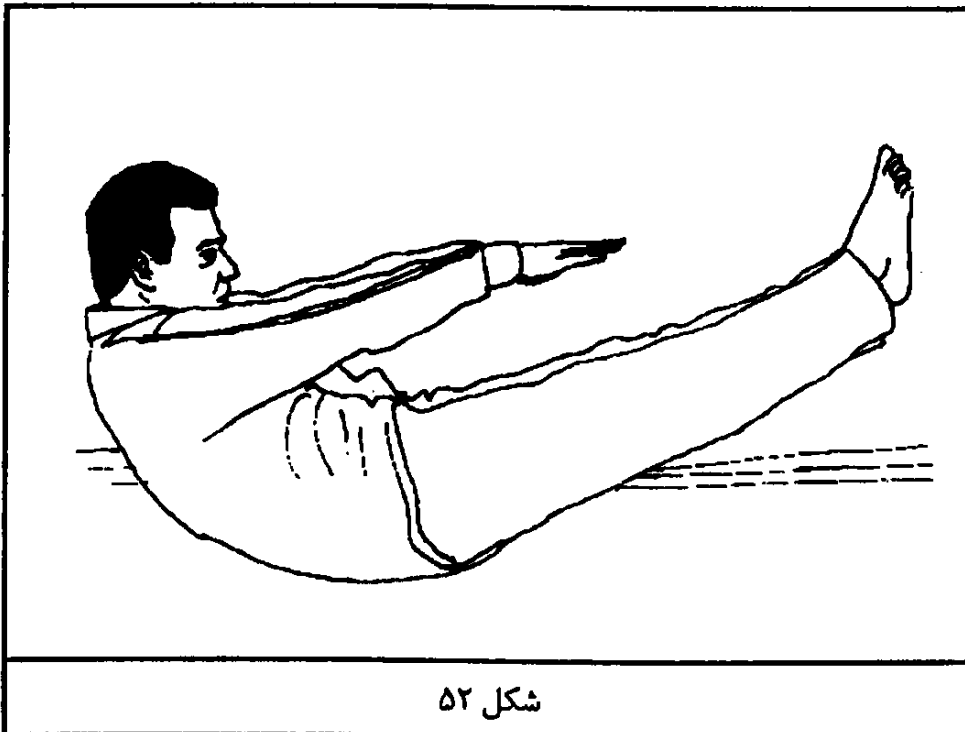
- مجموع پای راست خود را به صورت موازی با سطح زمین نگاه دارید.
- حالا بازوی راست خود را مطابق شکل از آن طرف زانوی چپ خم شده طوری قرار بدهید که زیر بغل راست روی زانوی چپ و دست راست در کنار زانوی راست قرار بگیرد.
- بالاتنه و سر و گردن را به طرف چپ بدن بچرخانید و بازوی چپ را به پشت بدن ببرید.
- بدون ایجاد فشار پشت و گردن خود را کمی بیشتر بچرخانید.
- برای چند ثانیه در این وضعیت نهایی باقی بمانید و بعد آرام به حالت اول برگردید.
- این فرایند را با عوض کردن پا در جهت عکس تکرار نمایید.



شکل ۵۱

ناتوک آسانا

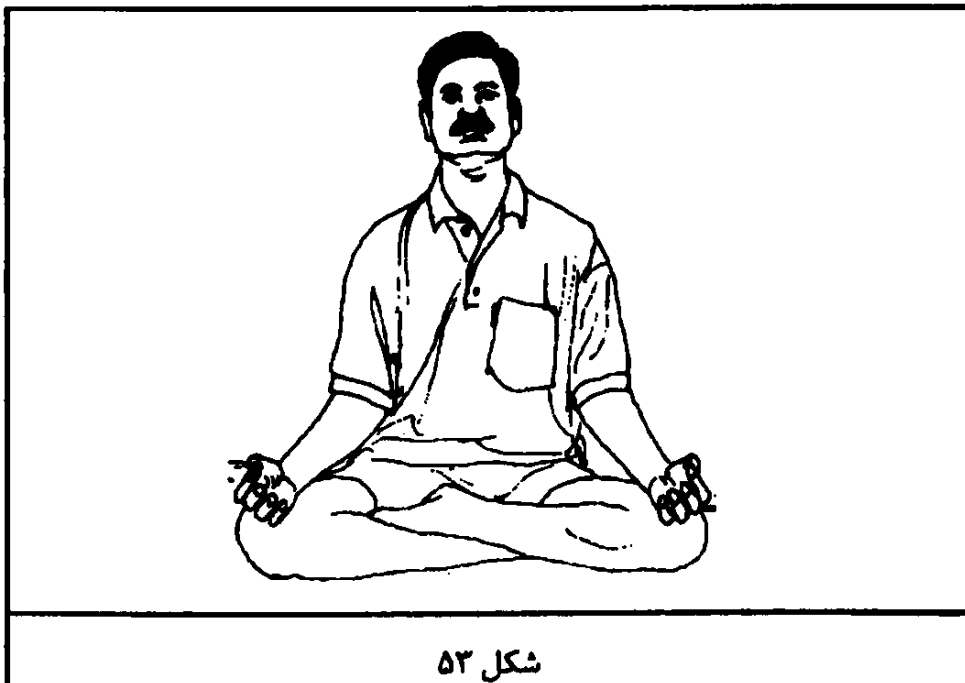
- صاف به پشت بخوابید.
- پاها را صاف دراز بکنید، بازوها را در کنار طرفین دراز کنید و کف دست‌ها رو به پایین.
- ضمن نفس کشیدن، پاها، بازوها و بالاتنه و سر را مطابق شکل از روی زمین بلند نمایید.
- پاها و سر را بیش از ۳۰ سانتیمتر از زمین بلندتر نکنید.
- بازوها باید در ارتفاع نوک انگشتان پا به صورت افقی در هوا قرار بگیرند.
- تا آن زمان که راحت می‌توانید در این حالت باقی بمانید.
- ضمن عمل بازدم، به حالت قبلی روی زمین دراز بکشید.
- تمام بدن را رها و آرام نمایید.
- این فرایند را چهار پنج بار تکرار نمایید.



شکل ۵۲

سیدح آسانا

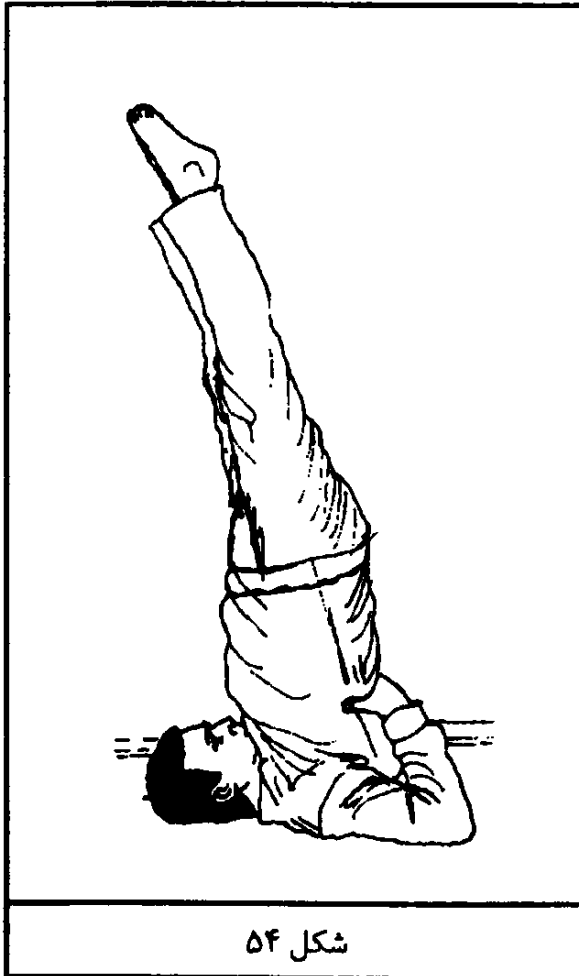
- به روی زمین بنشینید و پاها را صاف جلو خویش دراز نمائید.
- بعد پای راست خود را از زانو خم نموده و پاشنه آن را به زیر کشاله ران چپ قرار بدهید. و تمام قسمت های پای راست باید مماس زمین باشد.
- حالا پای چپ را مطابق شکل خم نموده و پشت پای چپ را به روی ماهیچه ساق پای راست قرار بدهید.
- پاها باید طوری به هم قفل بشوند که زانوها در روی زمین قرار بگیرند و پاشنه ها خیلی نزدیک به هم واقع بشوند.
- سپس پشت دست ها را مطابق شکل به روی زانوها قرار بدهید، و کف دست ها رو به بالا باشند.
- حالا صاف و شق و ثابت بنشینید. و دو انگشت شست و اشاره هر دست را به هم بچسبانید و به صورت حلقه در آورید و بقیه انگشت ها صاف باز باشند.



شکل ۵۳

ساروانگ آسانا

- ابتدا صاف به پشت به روی زمین دراز بکشید بازوها در طرفین و کف دست‌ها رو به زمین باشند.
- نفس عمیقی بکشید و مطابق شکل پاها و بدن را به صورت عمود بر کتف‌ها قائم به هوا بلند بکنید.
- کمی مکث بکنید و بعد هوا را از ریه‌ها خارج نمایید.
- نفس بکشید و مطابق شکل آرنج را به زمین تکیه بدهید و ساعد را ستون و حایل بدن قرار بدهید و بدن را طوری قائم بالا ببرید که چانه

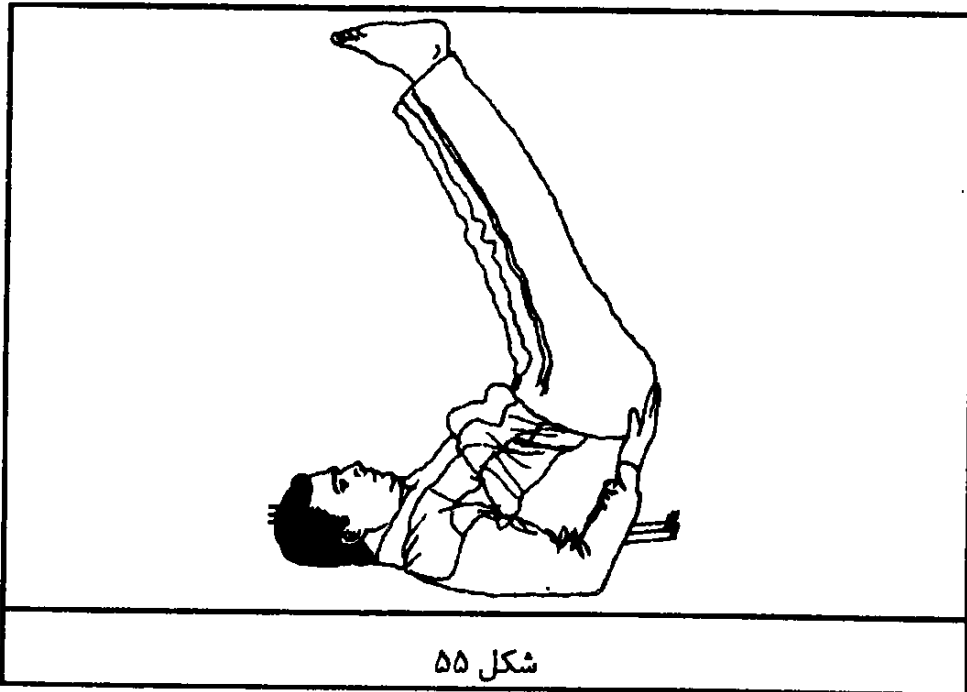


شکل ۵۴

- شما به جناغ سینه
بچسبد و جفت پاها به
هم چسبیده را در هوا
کمی تاب بدهید.
- در آغاز کار اگر عمود
نگه داشتن پاها
برایتان مشکل باشد،
می‌توانید ساق پاها را
از زانو خم بکنید. تا به
ران‌ها بچسبد و بعد
آرام بالا ببرید.
- در حین گرفتن این
حالت و بازگشت به
حالت سابق، نفس را
در سینه حبس و در
زمان خود به حالت
منظم نفس بکشید.

وایپارت کارنی

- تکنیک اولیه برای این تمرین مشابه تمرین ساروانگ آسانا می باشد. و تنها فرقی که با آن دارد این است که در حالت نهایی چانه به جناغ سینه نمی چسبد و بالاتنه به صورت عمودی بالا نمی رود. بلکه باید آن را در زاویه ۴۵ درجه با زمین نگهداشت.

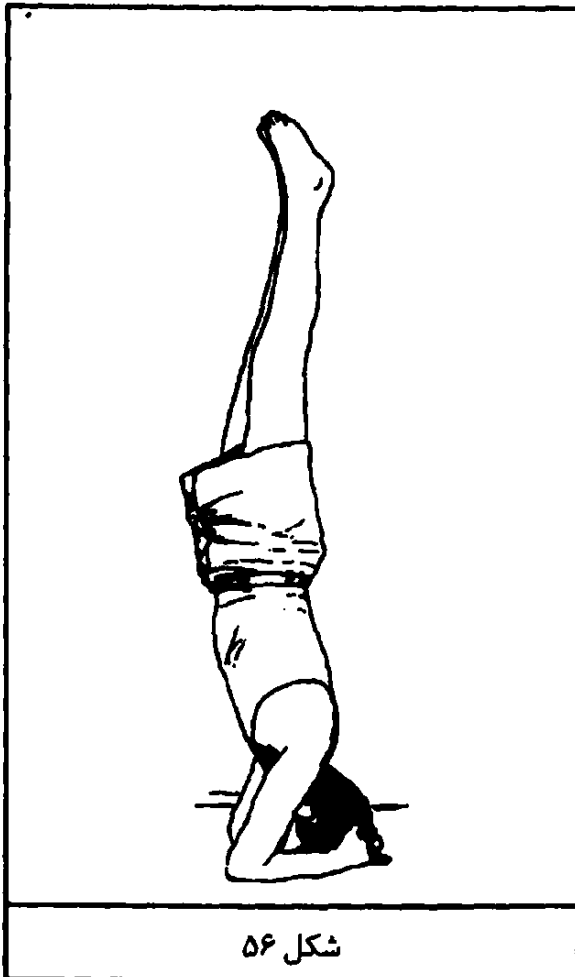


شکل ۵۵

شیرش آسانا

- ابتدا به حالت چمپاتمه بنشینید.
- سپس به جلو خم بشوید ساعدهای هر دو بازو را در حالی که انگشتان دستها با هم قلاب شده اند روی زمین طوری بگذارید که آرنجها با فاصله مناسبی از زانوها قرار گیرند. (مرحله ۱)
- حالا به جلو خم بشوید و مطابق شکل سر خود را در زاویه دستها به هم قلاب شده روی زمین قرار بدهید. (مرحله ۲)
- بعد در این حالت طوری از زمین بلند بشوید و زانوها را صاف بکنید که

- پشت شما با کف زمین زاویه ۹۰ درجه بسازد (مرحله ۳)
حالا نفس عمیقی بکشید و بعد پاها و زانو را به شکم خود نزدیک نماید. پشت شما صاف و در تعادل باشد و نوک انگشتان پا رو به زمین قرار گیرند (مرحله ۴) بدن خود را کمی متمایل به عقب بکنید تا تعادل شما حفظ گردد.
- بعد از اینکه در مرحله ۴ به حالت تعادل رسیدید. آهسته پاها را به طرف بالا ببرید تا کاملاً به صورت عمودی قرار گیرند (مطابق شکل) حالا تمامی تعادل روی آرنجها و سر قرار دارد.

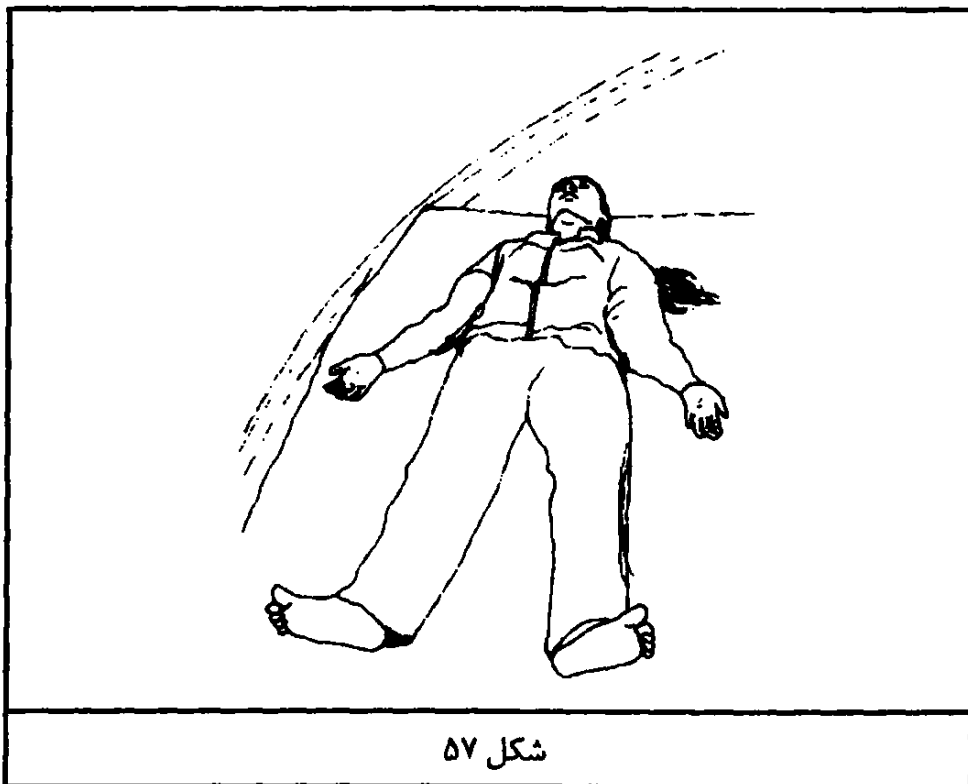


شکل ۵۶

- آرام تنفس نمائید و تا هر زمان که احساس ناراحتی نمی‌کنید و فشار اضافی را تحمل نمی‌کنید، در این حالت باقی بمانید.
- برای بازگشت به حالت چمباتمه سابق، ابتدا زانوهای را خم بکنید. بعد پاها را از مفصل رانها خم بکنید تا اینکه پاها به زمین برسند.
- در ابتدای کار می‌توانید پشت به دیوار تکیه بدهید تا پاها را بلند بکنید.

شاوآسانا

- صاف به پشت دراز بکشید.
- پاها را از هم فاصله بدهید و بازوها را در طرفین گشوده و کف دست‌ها رو به بالا باشند.
- فاصله پاها از هم ۳۰ سانتیمتر باشند.
- چشم‌هایتان را ببندید.
- هیچکدام از اعضاء بدن را اصلاً حرکت ندهید.
- بدن را شل و استراحت دهید.
- بگذارید تنفس شما مدت دار، عمیق، آرام و منظم باشد.
- از دم و بازدم تنفس خود با خبر باشید.
- فقط روی تنفس خود تمرکز حواس نمائید.



شکل ۵۷

مودرا و بندج

در کتب مقدس باستانی اشاره شده است که مودراها قوی‌تر از آساناها و پرانایاما می‌باشند زیرا ابزاری برای بیدار نمودن قدرت افعی مخفی شده در بدن آدمی هستند که کندالینی شاکتی نام دارد. در قرن‌های سامهیتا که معتبرترین کتاب یوگا می‌باشد، ۲۵ نوع مختلف مودرا تشریح شده است. هر مودرا موضع به خصوصی از حالت خاص روانی انسان‌ها می‌باشد. بعضی مواقع از مودراها برای منظم کردن چندین نوع فعالیت ناخواسته روانی و جسمانی استفاده می‌شود. و ثابت شده است که مودراها به تکامل خودآگاهی در باره جریان انرژی حیاتی در بدن فعال کمک نموده‌اند. مودراها هم چنین جهت یابی روحانی را بالا می‌برد و فرایند خود درمانی و همین‌طور شفادهی روحانی را تقویت می‌کند.

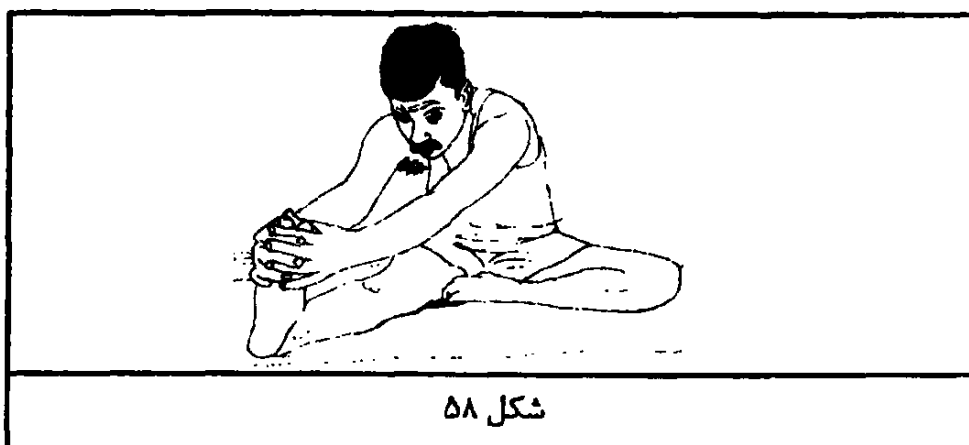
بندج‌ها نیز گروه کوچک دیگری از تکنیک‌های یوگا هستند که تمرین کننده را قادر می‌سازد تا اندام‌های خود به دلخواه کنترل نماید. معنی لفظی بندج یعنی بند آوردن یا سفت کردن. انقباض و سفت نمودن قسمت‌های مختلف بدن و اندام‌ها که یک ماساژ منظم به آنها اعمال می‌کند و فعالیت‌های سیستم عصبی مرکزی، سیستم عصبی پیرامونی و سیستم عصبی خودکار را هماهنگ می‌کند و همین‌طور گردش خون نقاطی را که دارای مانع و محدودیت شده‌اند، بهبود می‌بخشد. درست است که بندج‌ها به صورت موضعی و فیزیکی اجرا می‌شوند، تأثیر آنها عمیق و در همه جای بدن اعمال می‌شوند.

ماهامودرا

- حالت نشسته به خود بگیرید.
- پای چپ را مطابق شکل جمع کنید و پای راست را مستقیم به جلو

دراز نمائید.

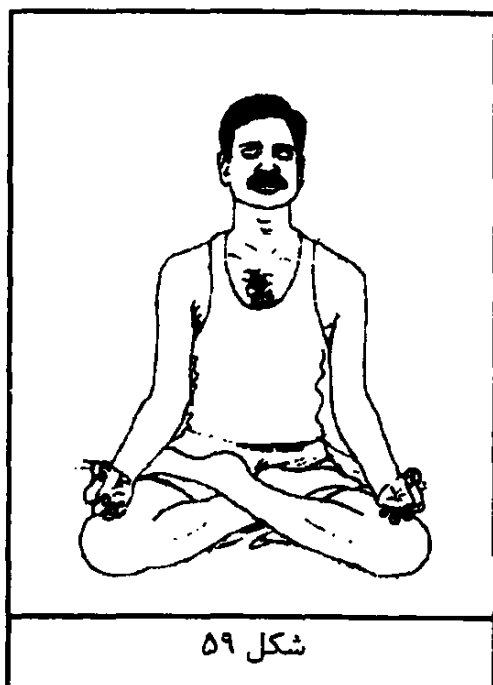
- به جلو خم بشوید و انگشت‌های پای راست را با هر دو دست بگیرید.
- ابتدا نفس بکشید و بعد بازدم عمیق انجام داده و نفس را در بیرون از ریه‌ها نگهدارید.
- گلو را منقبض بکنید و به وسط ابروها خیره بشوید.
- این تمرین را با پای دیگر اجرا بکنید.



شکل ۵۸

جیان مودرا

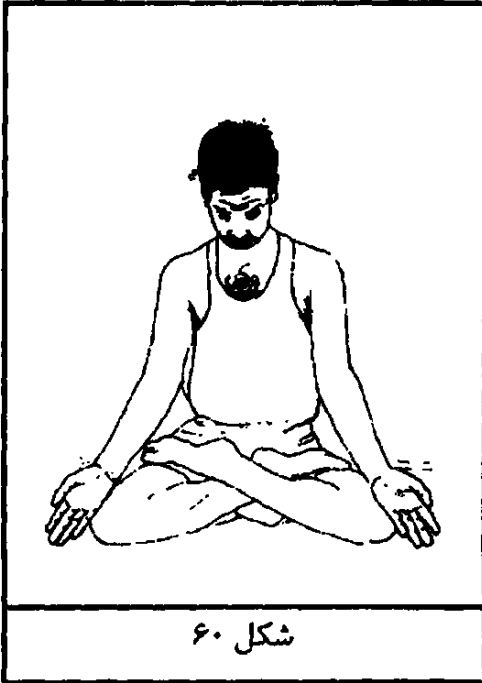
- مطابق شکل به حالت مدیتیشن آسانا بنشینید، مثلاً پادم آسانا یا سوخ آسانا.
- پشت دست‌ها را به روی زانوها بگذارید طوری که کف آنها رو به بالا باشند و انگشتان شست و اشاره را حلقه نمائید و بقیه انگشتان باز باشند.



شکل ۵۹

سامبهاوی مودرا

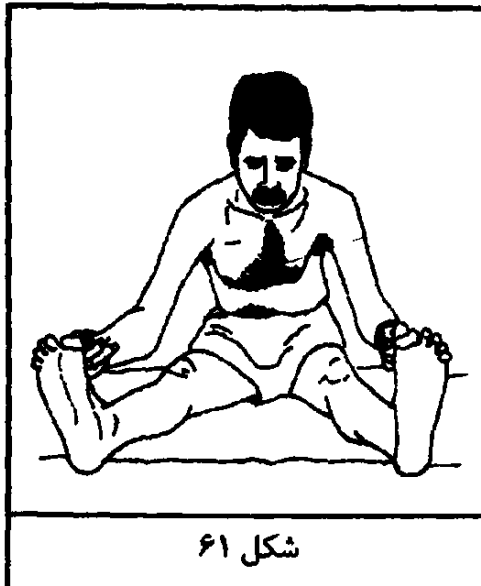
- باز هم حالت نشسته مدیتیشن آسانارا اتخاذ نمائید.
- ستون فقرات را صاف نگه دارید و پشت دست‌ها را روی زانوها بگذارید.
- بدون اینکه سر را بلند نمائید، کره چشم‌ها را به طرف بالا بچرخانید و به آسمان نگاه بکنید.
- حالا به وسط ابروها خیره بشوید.
- سعی کنید از طریق تمرکز حواس به هوشیاری درونی، بدون اندیشیدن باقی بمانید.



شکل ۶۰

تاداجی مودرا

- حالت نشسته به خود بگیرید.
- پاها را به جلو دراز بکنید و کمی از هم فاصله بدهید.
- به جلو خم بشوید و با هر دو دست انگشتان شست پاها را بگیرید.
- سپس نفس عمیقی بکشید و قسمت بالاتنه را مانند یک مخزن خالی منبسط نمائید.

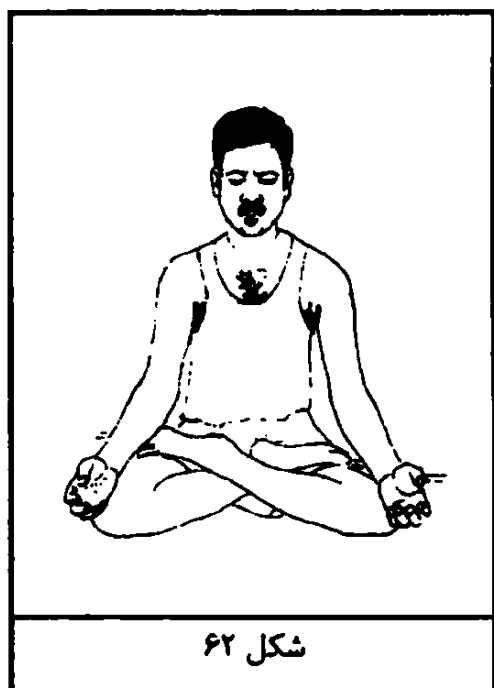


شکل ۶۱

- تا آنجا که می‌توانید نفس را در سینه خود حبس نمایید.
- سپس عمل بازدم را انجام بدهید، بدون اینکه شست‌های پاها را رها نمایید.
- حالا به طور متوالی تنفس دم و باز دم را انجام بدهید.
- بعد یک نفس عادی بکشید و این تمرین را پنج شش بار دیگر تکرار نمایید.

کاکی مودرا

- مطابق شکل به حالت مدیتیشن بنشینید.
- با غنچه نمودن لب‌ها و به شکل منقار در آوردن آنها مجرای باریکی را به وجود بیاورید.



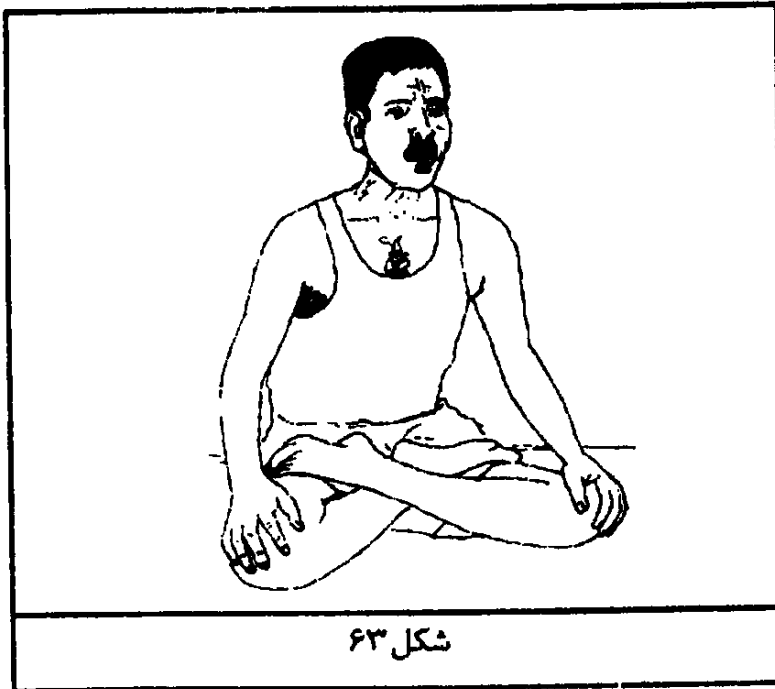
شکل ۶۲

- حواس خود را روی نوک بینی متمرکز بکنید.
- نفس آهسته و عمیقی از طریق مجرای میان لب‌ها بکشید و بعد لب‌ها را ببندید.
- سپس عمل بازدم را از طریق سوراخ‌های بینی انجام بدهید.
- این تمرین را چندین بار تکرار کنید.

بهوجانجینی مودرا

- راحت بنشینید و حالت مدیتیشن اتخاذ نمایید.
- بدن را شل و آرام نمایید.

- دهان را کمی جلو بیاورید هوا را مثل آب بنوشید و به جای ریه‌ها به داخل معده بفرستید.
- شکم خود را تا حد ممکن باد نکنید.
- هوای بلعیده را برای مدت کوتاهی درون شکم نگهدارید و بعد با سر و صدا از طریق دهان خارج نمائید.
- این فرایند را چند بار تکرار نمائید.



شکل ۶۳

آشوینی مودرا

- به حالت سوخ آسانا یا پادم آسانا بنشینید.
- تنفس را منظم و ریتم دار کنید.
- ماهیچه اسفنکتر را به طور تکراری منقبض و شل نمائید.
- ضمن انقباض ماهیچه اسفنکتر، نفس بکشید و حفظ نمائید و در ضمن شل نمودن آن، عمل بازدم را آهسته انجام بدهید.
- بدون اینکه فشار اضافی وارد کنید، این تمرین را چندین بار تکرار کنید.



یونی مودرا

- حالت مدیتیشن نشسته را اتخاذ نمائید.
- آهسته و عمیق نفس بکشید و در سینه حبس بکنید.
- مطابق شکل با گذاشتن انگشت‌های اشاره روی چشم‌ها و شست‌ها روی سوراخ گوش‌ها و انگشتان وسطی روی سوراخ‌های بینی و دو انگشت انگشتری و کوچک دست‌ها بر روی دهان همه آنها را مسدود نمائید.

- حواس خود را روی شکل‌گیری پژواک درونی صدا متمرکز نمائید.
- حالا فقط سوراخ‌های بینی را باز نموده و عمل بازدم را انجام بدهید.
- دوباره نفس بکشید و بعد سوراخ‌های بینی را مجدداً مسدود نمائید.
- این فرایند را چند بار و به هر مدت که بتوانید تکرار نمائید.

آکاشی مودرا

- حالت مدیتیشن نشسته را اتخاذ نمائید.
- زبان را در داخل دهان به عقب تا بکنید، همان‌طوری که در خچاری مودرا انجام می‌شود.
- حالا یوگایی پرانا یا ما را همراه با سامبهاوی مودرا انجام بدهید.
- همزمان سر را کمی به عقب خم بکنید.
- تنفس باید آرام و عمیق باشد.
- این فرایند را چند بار تکرار نمائید.

جالاندهار بندج

- حالت نشسته اتخاذ نمائید.
- هر دو زانو را محکم به زمین بچسبانید.
- پشت دست‌های با بازوهای کشیده را روی زانوها قرار بدهید.
- چشمان خود را ببندید و بدن را شل و آرام نمائید.
- نفس عمیق بکشید و در داخل سینه حبس نمائید.
- سپس سر خود را به جلو و پایین خم بکنید. و حالا مطابق شکل چانه خود را



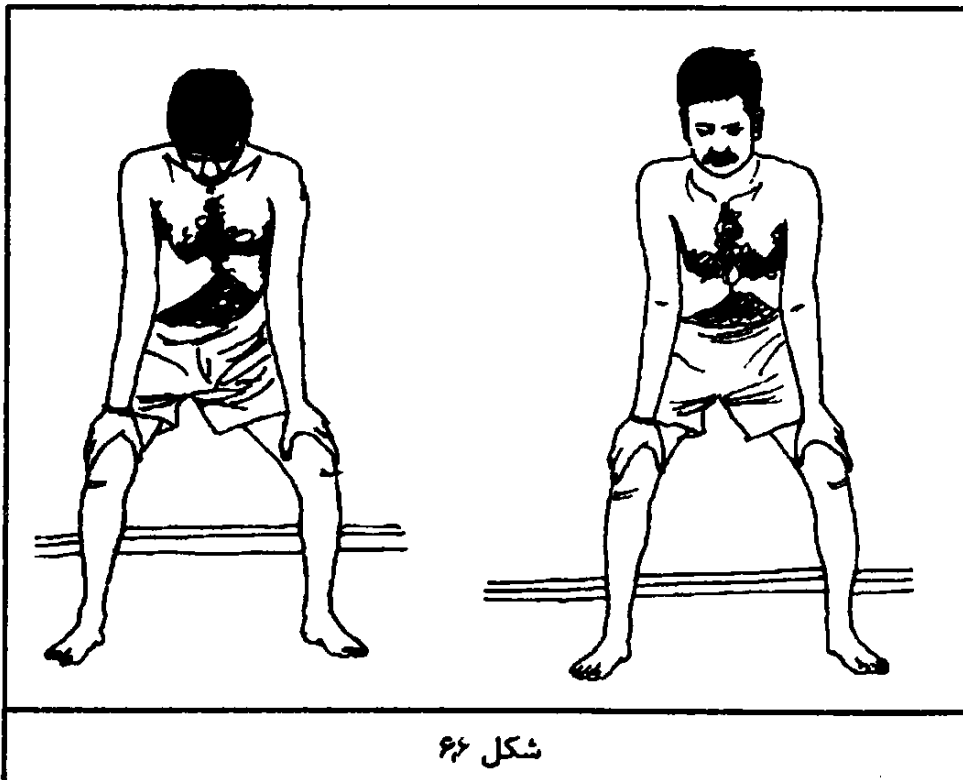
شکل ۶۵

- محکم به جناغ سینه فشار بدهید.
- شانه‌های خود را بالا بکشید و به شکل قوسی به جلو خم نمائید. و در ضمن بازوها را کماکان کشیده و دست‌ها روی زانوها باشند.
- تا آنجا که می‌توانید در این حالت باقی بمانید.
- حالا از فشار بر روی شانه و بازوها بکاهید و آهسته سر را بلند بکنید و بازدم نمائید.
- بعد از اینکه تنفس تان عادی شد، فرایند را مجدداً تکرار نمائید.
- این تمرین را می‌توان به صورت سر پا ایستاده هم اجرا نمود.

اودیا نا بندج

- حالت مدیتیشن نشسته را اتخاذ نمائید.
- هر دو زانو باید محکم به زمین بچسبند و پشت دست‌ها به روی آنها

- تکیه نماید.
- چشمان خود را ببندید و کل بدن را شل و آرام نمائید.
- عمل بازدم را به طور کامل انجام داده و نفس بکشید.
- مرحله جالندهار بندج را اجرا نمائید.
- حالا شکم خود را کاملاً به داخل بکشید و با بلند شدن پرده دیافراگم، قفسه سینه را منبسط نمائید. حالا دیواره شکم شما باید تقریباً به ستون فقرات بچسبد و جلو آن حفره مانند بشود.
- وقتی که دیگر نمی توانید بدون هوا بمانید، ماهیچه های منقبض شده را شل نمائید و بگذارید هوا به آرامی و تنفس آهسته وارد ریه ها بشود و به حالت آرامش اولیه برگردید.
- وقتی تنفس شما به حال عادی برگشت، تمام مراحل را از نو تکرار بکنید.
- این تمرین را می توانید به حالت ایستاده نیز اجرا نمائید.



شکل ۶۶

مول بندج

این تمرین را می‌توان به حالت ایستاده، نشسته و یا درازکش انجام داد، اما بهترین حالت سیدح آسانا یا مول بندج (نشسته) می‌باشد، زیرا در این حالت پاشنه پا به محل اتصال ران‌ها فشرده می‌شود و این خود به خود به اجرای تمرین کمک می‌کند.

- به حالت سیدح آسانا بنشینید طوری که زانوها به زمین بچسبند و پشت دست‌ها روی زانوها قرار بگیرند.
- نفس عمیقی بکشید و در سینه حبس بکنید و تمرین جالاندهار بندج را اجرا بکنید.
- سعی کنید ماهیچه حلقوی اسفنکتر را سفت منقبض، نمائید و این انقباض به داخل و بالاتر ادامه بدهید طوری که تمامی ناحیه لگن خاصره به حالت انقباض در آید.
- این حالت را تا حداکثر زمانی که می‌توانید نفس را در سینه حبس نمائید، ادامه بدهید.
- حالا انقباض ماهیچه‌های باسنی و ناحیه لگن خاصره را شل نمائید، سر را به آرامی بلند نمائید و به آرامی تمامی بدن را شل و آرام نمائید.
- این تمرین را چهار، پنج بار تکرار نمائید.

کایوتسارگا (آرامش)

انسان مدرن امروزی، تحت فشار، فرسوده از پر کاری، عصبی و نگران در دام جهنمی گیر می‌کند که او را با بیرحمی تمام به سوی فشار عصبی پیش می‌برد. زیرا حالت دائماً نگران او مانع می‌شود تا بتواند با نیازهای بیرحمانه زندگی مدرن مقابله نماید. که در ورای پوشش حالت دلپذیر و راحت، یک ماشین ضد انسانی و بیرحم جدال برای حفظ موجودیت نهفته است. واقعاً شگفت‌انگیز است، سپس آن میلیون‌ها موجودات متمدن تحت فشار زندگی می‌کنند با این احساس که آنها از قافله عقب‌اند و وظایف بیش از حدی بر روی دوش آنها گذاشته شده که احتمالاً نمی‌توانند خود را با آنها وفق بدهند و در عین حال نمی‌توانند شانه از زیر بار آنها خالی نمایند. قرص‌های آرام بخش شیمی مدرن ظاهراً موجب یک آرامش موقتی ظاهری می‌شوند، اما در بلند مدت، این نوع مداوا خود از ناخوشی بدتر است. زیرا کاری به جز مرطوب نمودن ریشه‌های نگرانی و ناراحتی‌های عصبی بدون اینکه آنها را ریشه کن نماید، انجام نمی‌دهد. اما

دو نوع مداوا هم وجود دارد که هر دو پیشگیری کننده و شفابخش می‌باشند. یکی تنفس کنترل شده و آرام‌بخش و دیگری هم مؤثرترین پادزهرهاست.

وقتی ما اشاره می‌کنیم که باید راه آرامش یافتن را یاد بگیرید، شاید ما به یک هدف دور اشاره می‌کنیم. در صورتی که خیلی از مردم برای دریافت کمک فوری جهت رفع مشکل موجود به یوگا رو می‌آورند. در حال حاضر ما هم با قدم‌های سریعتری نسبت به پایه‌گذاران یوگا که در هزاران سال قبل، زندگی می‌کرده‌اند. پیش می‌رویم. اما مسیر یوگا طوری است که نفع فوری آن را می‌توان از همان آغاز از رعایت دیسپلین‌های جدید، از همان نفس اول به سبک یوگا و از اولین روش آسانا که اقدام می‌کنیم، و از اولین مرحله آموزش نحوه کسب آرامش، کسب بکنیم. به همین دلیل لازم نیست حتماً به مرحله کامل آن برسیم تا از نتایج آن متنفع بشویم. بلکه از همان شروع به بافتن آرامش از طریق روش مناسب یوگا ما را بیش از اینکه خودمان را با بهترین تمرین‌هایی که تا کنون مطرح شده است وفق بدهیم، متنفع می‌سازد. زیرا روش آرامش بخشی یوگا تکمیل می‌باشد و نه تنها ماهیچه‌ها را آرام می‌نماید، بلکه اندام‌های داخلی بدن، سیستم غده‌های درونی، ریه‌ها، قلب، سیستم عصبی و مغز را نیز آرام می‌نماید. حالا در اینجا چند نمونه از تکنیک‌های آرام بخش تشریح می‌شود.

آرامش تصاعدی

ادماند جکوبسن که یک پزشک اهل شیکاگوی آمریکا می‌باشد، تکنیک جدیدی برای آرامش یابی ارائه نموده است که آرامش تصاعدی

نامیده می‌شود. طبق گفته دکتر جکوبسن، این تکنیک نیازی به قدرت تخیل، تلقین به نفس ندارد و بر پایه این اطمینان که بدن به نگرانی‌ها واکنش نشان خواهد داد، بنا نهاده شده است. یعنی تحریک افکار و رویدادها با کشش ماهیچه‌ای. و این کشش فیزیولوژیکی هم به نوبه خود تجربه هدفمند ناشی از نگرانی را افزایش خواهد داد. آرامش عمیق ماهیچه‌ها فشار فیزیولوژیکی را کاهش می‌دهد و کلاً با نگرانی ناسازگار می‌باشد.

ضمناً نتایج عالی از مداوای کشش ماهیچه‌ها، نگرانی‌ها، مرض بی‌خوابی، افسردگی، خستگی‌ها، اسپاسم معدی، اسپاسم عضلات، دردهای گردن و پشت و افزایش فشار خون و غیره فقط در عرض یک دوره کوتاه دو هفته‌ای با دو جلسه ۱۵ دقیقه‌ای بدون وقفه در روز حاصل شده است.

برنامه آرامش اجرایی

تکنیک برنامه آرامش اجرای توسط یک پزشک سوئدی به نام ال. جی است که در سال ۱۹۸۸ تدوین گردید. یعنی در ضمن مداوای مریض‌های دارای ناراحتی روحی و ترس‌های بی‌مورد که نیاز به روش‌های سریع و قابل اتکاء برای کاستن نگرانی‌های خود در زمانی که با اوضاع ترسناک مواجه می‌شوند، او متوجه شد که این تکنیک موفقیت زیادی کسب نمود. ضمناً فهمید که می‌تواند در شرایط مختلف زندگی از دعوای روزانه گرفته تا بد خوابی‌های بی‌موقع مفید واقع بشود.

آموزش برنامه آرامش اجرایی از طریق شش مرحله زیرین قابل

پیشرفت است.

روابط فزاینده

این روش به تشخیص فرق بین کشش و آرامش در هر گروه عمده از ماهیچه‌ها کمک می‌کند.

آرامش، فقط رهاکننده

این روش مرحله نخست روش آرامش تصاعدی ماهیچه‌ها را حذف می‌کند. یعنی مرحله کشش را در نتیجه یک فرد می‌تواند در نصف آن مدت به آرامش عمیق در هر گروه از ماهیچه‌ها دست یابد.

آرامش کنترل ضمنی

این روش زمان لازم برای کسب آرامش را باز هم کاهش داده و به دو سه دقیقه می‌رساند. در این مرحله فرد مورد نظر فقط باید روی تنفس تمرکز حواس نماید و خود را آماده نماید تا دقیقاً در زمانی که نیاز است به آرامش دست یابد. چنین آموزشی به ایجاد رابطه بین آرامش ضمنی و حقیقی ماهیچه‌ها کمک می‌کند.

آرامش متمایز

در این مرحله، تمرین کننده می‌تواند در هر موقع از روز روی یک صندلی بنشیند و در عرض چند دقیقه به آرامش عمیق دست یابد. این مرحله پیشرفته به فرد تمرین کننده کمک می‌کند تا ضمن اشتغال به

کارهای روزانه‌اش به آرامش دست یابد. این روش آرامش متمایز، کمک می‌نماید تا ماهیچه‌های مورد نیاز برای انجام فعالیت روزانه در آن لحظه خاص را از بقیه ماهیچه‌ها که مورد نیاز نیستند مجزا نماید و فقط به آرام سازی آنها بپردازد. و به او کمک می‌کند تا این روش را روی ماهیچه‌های دیگر نیز به مرحله اجرا در آورد.

آرامش سریع

در این روش باز هم از مدت زمان لازم برای دست‌یابی به آرامش کاهسته شده و به ۳۰ ثانیه تقلیل می‌یابد. قادر شدن برای کسب آرامش در چنین مدت زمان کوتاهی، یعنی کسب آرامش واقعی در مواقع پر اضطراب زندگی بنابراین تمرین آرامش سریع در مواقع مختلف روز و در حین کارهای مختلف و اوضاع متفاوت ذهنی خوب و بی نهایت مفید است.

آرامش اجرایی

مرحله نهایی آموزش آرامش اجرایی شامل دست‌یابی به آرامش درست در زمان رویارویی با وضعیت نگران‌کننده است. در این مرحله، فرد تمرین کننده توانایی کامل می‌یابد تا عوامل نگران‌کننده را قبل از اینکه شکل بگیرند، از بین ببرد.

تکنیک آرامش لحظه‌ای (IRT)، تکنیک آرامش سریع (QRT) و

تکنیک آرامش عمیق (DRT)

این سه تکنیک آرامش بخش در بنیاد تحقیقات وای و کاناندا

کندرایوگا در بنگور هندوستان ارائه گردید. اینها تکنیک‌های آرامش‌بخش کاملاً مؤثر و ساده برای اجرا می‌باشند. (IRT) را می‌توان بعد از هر تمرین، برای مدت کوتاهی اجرا نمود. و QRT یا DRT را می‌توان بعد از تمرین‌های آسانا یا مستقلاً در بین فعالیت‌های روزانه انجام داد تا آرامش مناسب واقعی را به سیستم‌های بدن برساند.

کایوتسارگا

کایوتسارگا یعنی کسب آرامش کلی با خود هوشیاری. وجود فشارهای فکری به عنوان بخشی از زندگی مدرن، در سطح جهانی پذیرفته شده است. شرایط پر اضطراب تکراری نه تنها روی وضعیت فیزیولوژیکی ما تأثیر منفی می‌گذارد، بلکه ریشه سلامت جسمانی ما را نیز خشک می‌کند. در این عصر به اصطلاح مدرن، عصر فعالیت‌های بیش از حد و جنگ و جدل‌های روزانه، آرامش هوشیارانه نوشدارویی برای انواع ناخوشی‌ها و مشکلات می‌باشد. زیرا چنین فرهنگ کار کردن و ناآرامی‌ها منجر به فشارهای مغزی و بی‌نظمی‌های روحی می‌گردند. و تنها راه چاره برای رفع اینها، آرامش هوشیارانه و به حال تعلیق در آوردن عمدی کلیه حرکات بدنی است.

معنی تحت الفظی کایوتسارگا یعنی کنار گذاشتن جسم توأم با درجه بالایی از آرامش هوشیارانه، در عمل به حال تعلیق در آوردن همه فعالیت‌های کلی بدن است که ناشی از آرام شدن ماهیچه‌های استخوان بندی بدن و کاهش شدید فعالیت‌های متابولیکی می‌باشد. این شرایط جسمانی نتیجه رها شدن از فشار مغزی بوده و یکی از شرایط مقدماتی

لازم برای تمرین مدیتیشن می باشد هر چند که ممکن است به مدت زمان مورد نیاز، به صورت مستقل تمرین بشود. اگر فردی یاد بگیرد و به طور سیستماتیک و همه روزه تمرین نماید. در هر شرایطی تحت تأثیر ناملایمات قرار نگرفته و آرام باقی می ماند. و در عمل آرامش بخش تر از خوابیدن است و پادزهر مستقیمی برای ناخوشی های روحی است که از فشارها ناشی می شوند. و از نظر روحی نیز، در این فرایند جسم عادی از زندگی کنار گذاشته می شود و در عوض هوشیاری خود را بالا می کشد و از پوسته مادی اش خارج و آزاد می گردد. کایوتسارگانه تنها آرامش کلی است، بلکه کاملاً جدای از خویشتن غیر واقعی، درک حقیقی خویشتن است (آچار یا مهاپرگیا و مونی ماهدراکومار)

برای پی بردن به ارزش واقعی آرامش، ما باید از فعالیت های عضلات با خبر باشیم. برای این کار می توان ماهیچه را به یک الکترو مغناطیس تشبیه نمود و عصب را که آن را تحریک به فعالیت می کند، همان سیم برق دانست که به مغز وصل می کند. بنابراین در زمان خواب جریان بسیار ضعیفی در اعصاب بدن حرکت می کند که کافی برای تحریک ماهیچه ها نبوده و در نتیجه در این مدت ماهیچه ها عملاً در حالت استراحت به سر می برند. و در حالت خاص دیگر، یعنی حالت فشار خون، جریان شدیدی در اعصاب به وجود آمده و گروه های گوناگونی از ماهیچه ها را در حالت انقباض و انبساط شدید نگه می دارد. در نتیجه با یک تلاش آگاهانه داوطلبانه کاملاً امکان دارد که جلو این جریان به ماهیچه ها را گرفت که به وسیله شیوه های آرامش بخش تأیید شده کاملاً عملی است.

به هر حال، نمی توان آرامش واقعی را از طریق اعمال زور به دست

آورد. بلکه در اصل از طریق تسلط بر تلقین به نفس است که می‌توان به آن رسید. در کتب باستانی به ارث رسیده ما عمداً به این موضوع اشاره شده است که جدای از شفابخشی طبیعت، نوع رژیم غذایی، گیاهان دارویی، نوع استخوان بندی، عمل جراحی محدود و غیره، یک فرضیه درمان ایمانی نیز وجود دارد که بیماران از طریق تلقین به نفس مداوا می‌شوند. تکنیک تلقین به نفس قدیمی‌ترین روان درمانی شناخته شده برای بشریت است. مردم با فرهنگ‌ها و باورهای مختلف نه تنها حالات بالای هوشیاری را مورد کاوش قرار داده‌اند، بلکه با استفاده از این شیوه آرامش بخشی و تلقین به نفس اقدام به مداوای مریض‌های خود نموده‌اند. و در این ایام اخیر، این تکنیک مورد پذیرش انجمن پزشکی بریتانیا و آمریکا قرار گرفته است.

تلقین به نفس اصل اولیه تکنیک کایوتسارگا می‌باشد. و هر قسمت از بدن از طریق تأثیر روانی تلقین به نفس به آرامش می‌رسد.

تکنیک کایوتسارگا

- به حالت راحت مدیتیشن بنشینید. (به حالت پادم آسانا یا سوخ آسانا)
- چشمان خود را آرام ببندید.
- در حدود چهار پنج ثانیه، نفس عمیق و بدون سر و صدایی بکشید. حواس خود را روی مجموعه خویش تمرکز کنید و با فشردن لب‌ها به همدیگر، آهسته و بی وقفه بازدم نمائید.
- صدایی شبیه به وزوز زنبور از دهان خود خارج نمائید.

- این صدا ممکن است حدود هشت تا ده ثانیه طول بکشد.
- مجدداً نفس بکشید و این فرایند را ۹ بار دیگر تکرار بکنید.
- سپس یا در همان حالت نشسته باقی بمانید تا به پشت به روی زمین دراز بکشید و پاها را صاف و کمی از هم فاصله دار، دراز بکنید و بازوها را نیز کشیده حفظ بکنید و کف دست‌ها رو به بالا.
- در حالی که گردن، ستون فقرات، کفل‌ها و هر دو پاشنه پا با زمین در تماس‌اند، در این حالت بمانید.
- تمام ماهیچه‌ها را آرام نمایید و بگذارید تمام اعضاء بدن شل باشند.
- حواس خود را روی تک تک اعضاء بدن خود متمرکز نمائید. بعد از طریق فرایند تلقین، بگذارید هر عضو آرامش یابد و این احساس را داشته باشید که عضو مورد نظر تان آرام شده است.
- از انگشت شست پای راست آغاز نمائید و بگذارید تمام حواس شما روی آن شست پا متمرکز بشود. به ماهیچه‌ها و اعصاب آن تلقین نمائید تا آرام بشوند. با تجربه آرامش حاصله، حواس خود را روی قسمت‌های دیگر پای راست معطوف بکنید مثل، انگشتان دیگر، کف پا، پاشنه، مچ پا، قسمت بالای آن، ماهیچه ساق، زانو، ران و کفل، و به همین روش در مورد پای چپ تا مفصل ران تلقین به آرامش نمائید.
- حالا از مفاصل ران‌ها تا گردن را با تلقین به روی تک تک اعضاء آن آرام نمائید.
- سپس هر دو بازو را از انگشتان، شست‌ها، کف دست‌ها، مچ‌ها،

ساعدها، آرنج‌ها و بالای بازو را آرام نمائید.

- سپس شانه‌ها و تا قسمت بالای گردن را آرام نمایید.
- در پایان سر و قسمت اتصالی و گلو، چانه، فک‌ها، لب‌ها، زبان، گونه‌ها، بینی، چشم‌ها، گوش‌ها، پیشانی و جمجمه را با تلقین به نفس آرام نمائید.
- سپس تجربه نمایید که تمام بدنتان کاملاً به آرامش رسیده و پراز شادابی است.
- این حالت آرامش یافته را تا هر موقع که دوست دارید حفظ نمائید.

پرانایاما

همه ما از اهمیت حیاتی تنفس با خبر هستیم و می دانیم که بدون آن نمی توانیم زنده بمانیم. اما تعداد اندکی از ما مایل هستند با این حقیقت مواجه بشوند که نحوه تنفس کشیدن ما متناسب با نیازهای بدن نمی باشد. و تنفس که ما انجام می دهیم، سطحی و با تنبلی توأم بوده و در نتیجه، خون ما به اندازه کافی اکسیژن دریافت نمی کند.

کاربردهای این سبک نامناسب تنفس کشیدن، خیلی ناچورتر از آن است که ما به طور کلی فکر می کنیم. ریشه خیلی از ناسلامتی های ما در این حقیقت نهفته است که وقتی تنفس اصولی نباشد، خون به اندازه کافی اکسیژن دار نشده و گردش آهسته خون هم نه تنها موجب عدم دریافت اکسیژن کافی توسط اندام های مختلف درونی بدون سوخت و ساز ناقص در آنها می شود، بلکه سیستم دفع ضایعات بدن نیز مختل شده و به صورت مطلوب از بدن دفع نمی شوند.

کمبود اکسیژن در بدن باعث اصلی خستگی جسمانی، خستگی مغز و در نتیجه سردرد می‌باشد. اما در واقع تأثیرات منفی آن فراتر از اینهاست. اکسیژن ماده سوختی حیاتی بدن بوده و هیچ فردی نمی‌تواند بدون سوخت کافی زندگی مطلوبی داشته باشد.

حالا این سؤال به ذهن ما خطور می‌کند که چرا چنین بد تنفس می‌کنیم؟ چهار دلیل عمده برای چنین تنفس نامناسب وجود دارند.

- اولاً، کاملاً از روی عادت است. عادت‌هایی که موجب نوعی تنبلی و منفعلی می‌شود که از آن بی‌خبریم.
- دوم، در موقع کار و فعالیت، حالت پیچیده و ناجوری اتخاذ می‌کنیم.

- سوم، بدن ما ناخودآگاه تمایل به جمع و جور و در خود فرو رفتن دارد که موجب می‌شود اندام‌ها و خصوصاً ریه‌ها که توسط دنده‌ها در داخل قفس سینه محدود شده است به اندازه ظرفیت کامل منبسط نشود.

- چهار، ما تنفس خودمان را با پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان و یا سنگین محدود می‌کنیم. تمامی این‌ها موجب می‌شود تا طبق برآوردهای به عمل آمده، ما به اندازه یک پنجم اکسیژن مورد نیاز خودمان را از چنین تنفسی دریافت نکنیم و ریه‌های ما نیز تقریباً به اندازه یک سوم ظرفیت خودشان مورد استفاده قرار می‌گیرند.

روی هم رفته سه نوع تنفس مشخص در سه قسمت مشخص بدن اجرا می‌شود که عبارتند از:

تنفس در قفسه سینه

شامل جلو آمدن دنده‌ها در اثر انبساط قفسه سینه که کار نسبتاً زیادی برای این کار به عمل می‌آید و به‌ندرت آگاهانه انجام می‌گیرد، مگر در مواقع تمرین تنفس عمیق.

تنفس مرحله ترقوهای

در این نوع تنفس، با بالا کشیده شدن شانه‌ها، عمل تنفس در قسمت بالایی شش به عمل می‌آید که سطحی بوده و کافی نخواهد بود. زیرا در این نوع تنفس بقیه شش‌ها ساکن می‌ماند.

تنفس بطنی

در این فرایند، تنفس در قسمت پایینی شش به عمل می‌آید که پایین رفتن پرده دیافراگم هم به آن کمک می‌کند و آن را تنفس دیافراگمی نیز می‌گویند. و درست است که نشان‌دهنده روش صحیح و کامل تنفس نمی‌باشد، اما از میان سه روش مورد اشاره مؤثرترین می‌باشد هر چند که باز هم مناسب نمی‌باشد.

در یوگا تأکید زیادی روی تنفس صحیح و کنترل آن به عمل می‌آید. این را پرانا یا ما می‌نامند که از دو کلمه سانسکریت تشکیل شده است - پرانا و یاما. پرانا یعنی تنفس، زندگی، انرژی یا قدرت. هم چنین به بعضی از جریان‌های تنفسی پرانا و ایوش دلالت دارد. یاما نیز معنی، کش دادن، کنترل کردن، کشش، گسترش، تنظیم یا نگهداری می‌دهد. بدین طریق معنی جهانی پرانا یا ما یعنی طولانی کردن تنفس و نگهداری آن می‌باشد.

پرانایام نیروی زندگی یا اتری می‌باشد که همه جا پخش می‌شود و می‌توان در موجودات زنده و غیر زنده درک نمود. بر مبنای اوپانیشاد، پرانا نیروی اصلی زندگی و هوشیاری است. و مترادف با خویشتن (آتما) می‌باشد. کیهان پر از تنفس زندگی تمام موجودات می‌باشد. و وقتی آنها می‌میرند، نفس آنها در تنفس کیهانی حل می‌شود. پرانا را اغلب به عنوان هوایی که ما تنفس می‌کنیم، تلقی می‌کنند. اما در حقیقت فقط هوا نمی‌باشد. بلکه بیشتر از خود هوا لطیف‌تر می‌باشد و می‌توان آن را خود انرژی دانست که بر درون همه چیز جهان حاکم است.

در نوشته‌های باستانی، پرانا را به پنج نوع انرژی حیاتی تقسیم کرده‌اند که پرانا وایوس نامیده می‌شوند که عبارتند از: خود پرانا، آپانا، سامانا، اوبانا و ویانا. اینها جنبه‌های به خصوص یک نیروی کیهانی است که منشأ اصلی موجودیت تمام موجودات می‌باشد.

در نتیجه پرانا یا متوالی تکنیک‌هایی است که انرژی حیاتی را تحریک و افزایش می‌دهد و کنترل کاملی را بر روی جریان پرانا در درون بدن از طریق جابه‌جایی عمده و شدید و متوالی اندام‌های تنفسی، اعمال می‌کند.

پرانایام شامل چهار مرحله زیر است:

۱. پوراکا، یعنی جریان آهسته، طولانی، کنترل شده و ماهرانه عمل دم تنفس.

۲. کومبهاکا، یعنی ثابت نگهداشتن و کنترل شده به حال تعلیق در آوردن نفس در درون بدن، بعد از عمل دم.

۳. رچاکا، یعنی عمل بازدم طولانی، آهسته و کنترل شده.

۴. شونیاکا، یعنی به حال تعلیق در آوردن تنفس، بعد از عمل بازدم. در مرحله نخست، یعنی پوراکا، کل سیستم تنفسی تحریک می‌شود. در مرحله دوم، یعنی کومبهاکا انرژی حیاتی در سراسر بدن توزیع می‌گردد. در مرحله سوم، یعنی رچاکا، هوای آلوده پر از دی‌اکسید کربن و باقی‌مانده اکسیژن از بدن بیرون رانده می‌شود. در مرحله شونیاکا، کل سیستم بعد از کمی استراحت خود را بازسازی نموده و آماده شروع سیکل بعدی تنفس می‌گردد. حرکات دستگاه تنفسی شامل: گسترش افقی، گسترش عمودی و گسترش محیطی (حجم) شش‌ها و قفسه سینه (برای آگاهی از جزئیات قدم به قدم تکنیک‌های پرانایاما از خوانندگان دعوت می‌شود به ویژه‌نامه نور در پرانایاما به قلم، بی‌کاس که معتبرترین، دقیق‌ترین و مشروح‌ترین کتاب در این باره است مراجعه فرمائید).

هدف پرانایاما دو جنبه دارد - هماهنگی کلی و کنترل کامل مغزی. پرانایاما را به منظور تحت کنترل در آوردن مغز ملون به مورد اجرا می‌گذارند. گفته می‌شود که کنترل پرانا منجر به این بخش از فعالیت مغز می‌شود و دید کلی را بهبود می‌بخشد. و موجب نشاط گردیده و موضوعات عاطفی برخاسته از ذهن را تمیز می‌دهد. هم چنین افکار، تمایلات و فعالیت‌ها را منظم می‌کند و موجب افزایش نیروی تلقین به نفس فراوان برای تسلط بر خویش و نیروی خود درمانی می‌گردد.

انواع تمرینات پرانایاما را برای جبران نیازهای جسمانی، ذهنی، روانی، روحی و درمانی انسان‌ها در شرایط متغیر تدوین نموده‌اند. تعدادی از تکنیک‌های تمرین‌های مهم پرانایاما در زیر آورده می‌شود.

- Sheetali Pranayama ● شیتالی پرانایاما
- Sheetkari Pranayama ● شیتکاری پرانایاما
- Bhramari Pranayama ● بهراماری پرانایاما
- Bhastrika Pranayama ● بهاستریکا پرانایاما
- Ujjayi Pranayama ● اوجایائی پرانایاما
- Surya Bhedi Pranayama ● سور یا بهدی پرانایاما
- Anulom - Vilom Pranayama ● آنولوم - وایلوم پرانایاما

اوجایایی

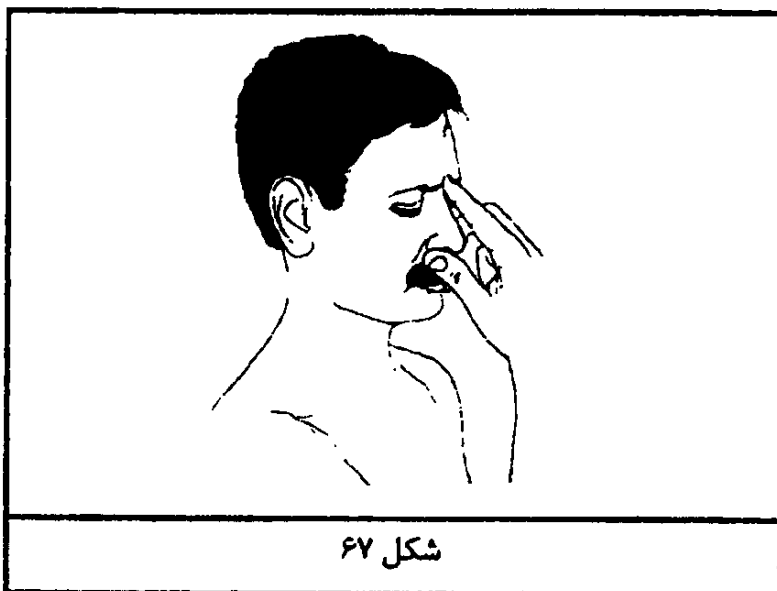
- به سبک پادم آسانا یا سوخ آسانا بنشینید.
- تمرین خجاری مودرا را اجرا بکنید.
- دهانهٔ هنجره را منقبض بکنید و یک نفس عمیق بکشید. و احساس بکنید که انگار دارید فقط از طریق گلو تنفس می‌کنید.
- ضمن حبس نفس، حالت جالاندهار بندج را به خود بگیرید.
- چشمان خود را ببندید و عمل بازدم کامل را انجام بدهید.
- یک نفس آهسته و عمیق و یکسان از طریق هر دو سوراخ بینی طوری بکشید که احساس بکنید، هوای ورودی از سقف دهان (سق) می‌آید.
- نفس را برای یکی دو ثانیه حفظ بکنید و برنامهٔ مول بندج را اجرا بکنید (حالت آنتارکومبهاکا)
- حالا عمل بازدم را آهسته و یکسان با این احساس انجام بدهید که هوای خروجی از نزدیک سق دهان عبور می‌کند.

- قبل از دم بعدی، چند ثانیه وقفه بدهید (حالت بهیا کومبهاکا).
- بدین طریق یک سیکل اوجایائی پرانایاما کامل می‌شود.
- در حالی که چشمان خود را کماکان بسته نگه داشته‌اید، این برنامه را چند بار دیگر تمرین بکنید.

سوریا بهدی

- حالت نشسته راحتی را اتخاذ نمائید. مثل پادم آسانا یا سیدح آسانا
- سر و ستون فقرات را صاف و سفت نگهدارید و دست‌ها را روی زانوها بگذارید.
- چشمان خود را ببندید و بدن خود را آرام بسازید.
- بازوی راست خود را از آرنج خم بکنید و انگشت شست دست راست را روی طرف راست بینی و دو انگشت انگشتی و کوچک را در طرف چپ بینی خود قرار بدهید و نوک انگشتان اشاره و میانی را رو پیشانی (مطابق تصویر) بگذارید.
- سوراخ چپ بینی را با انگشت انگشتی ببندید و از طریق سوراخ راست بینی نفس عمیقی بکشید.
- حالا هر دو سوراخ بینی را ببندید و مراحل جالاندهار و مول بندح را اجرا بکنید.
- تا آنجا که می‌توانید، در این حالت باقی بمانید.
- حالا بندح (مسدود شدگی)ها را باز نمائید و در حالی که سوراخ راست بینی مسدود است، از طریق سوراخ چپ آن عمل باز دم را انجام دهید.

- این تمرین را چندین بار و با تعویض جای سوراخ‌های باز و بسته بینی انجام بدهید.



شکل ۶۷

نادی شدهان

- به حالت مدیتیشن بنشینید.
- ستون فقرات را صاف و سفت نگهدارید و مرحله جالاندهار بندق را اجرا بکنید.
- بازوها را باز بکنید و دست‌ها را روی زانوها قرار بدهید.
- حالت جیان مود را با دست چپ انجام بدهید.
- بازوی راست خود را از آرنج تا بکنید و انگشت شست دست راست را روی طرف راست بینی و دو انگشت انگشتی و کوچک را هم روی طرف چپ آن قرار بدهید و دو انگشت اشاره و وسطی را روی

پیشانی بگذارید.

- سوراخ چپ بینی را با انگشت انگشتی و کوچک مسدود نمائید و از طریق سوراخ راست بینی نفس عمیق آرامی را بکشید.
- بعد از تنفس کامل، سوراخ راست بینی را مسدود بکنید و به طور یکنواخت و آرام هوای درون شش‌ها را به طور کامل از طریق سوراخ چپ بینی خارج نمائید.
- حالا بعد از بازدم کامل، شروع به تنفس عمیق و آهسته از طریق سوراخ چپ بینی بکنید و همزمان سوراخ راست بینی را مسدود بکنید.
- بعد از تنفس کامل، این سوراخ را مسدود نمائید و از طریق سوراخ بینی سمت راست هوا را آرام یکنواخت تخلیه نمائید.
- در هر نوبت بین ده تا پانزده مرتبه این تمرین را تکرار نمائید.
- در طول تمرین جای انگشتان دست در طرفین بینی را ثابت نگهدارید و از آنها برای باز و بسته نمودن سوراخ‌های بینی استفاده نمائید.

بهاستریکا

این پرانایاما در دو مرحله تکمیل می‌شود.

مرحله ۱

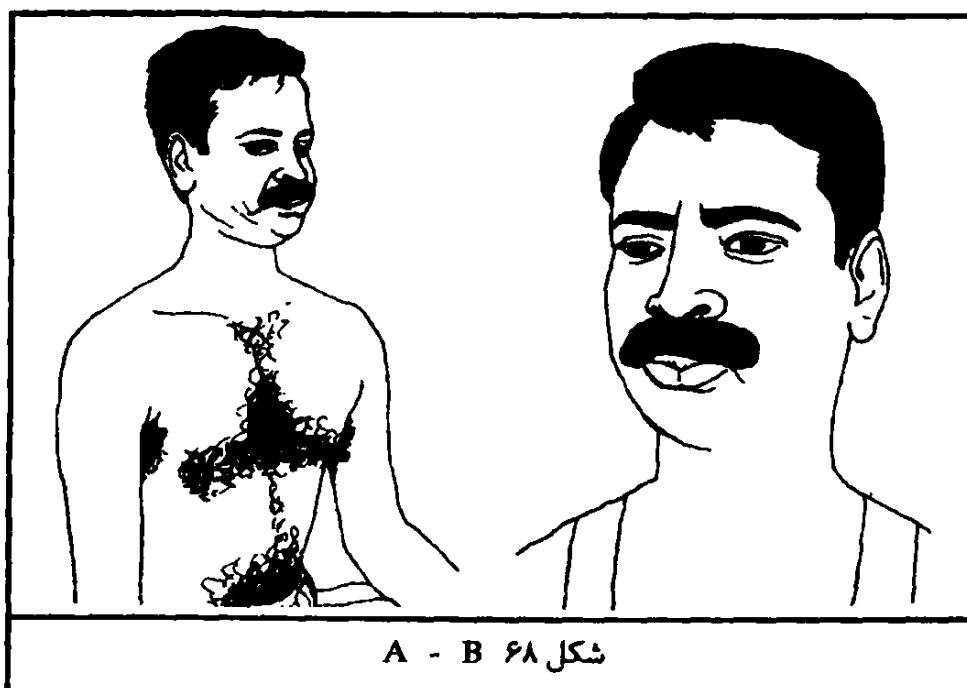
- به حالت سوخ آسانا یا پادم آسانا بنشینید.
- سرو پشت خود را صاف نگهدارید و چشمان خود را ببندید.

- دست چپ‌تان را روی زانوی چپ نگه‌دارید و انگشتان اشاره و وسطی دست راست را روی پیشانی بگذارید و همزمان انگشت شست را در یک طرف و انگشت انگشتری و کوچک را روی طرف دیگر بینی بگذارید.
- سوراخ راست‌بینی را مسدود کنید و بین پانزده تا بیست مرتبه، عمل دم و بازدم تند و شدید شتاب زده را پشت سر هم از طریق سوراخ چپ یعنی با انقباض و انبساط شکم خود، انجام بدهید.
- نفس عمیقی بکشید، هر دو سوراخ بینی را بندح (مسدود) نمائید. حالت جالاندهار بندح را اجرا کنید. نفس را تا آنجا که می‌توانید در سینه حبس کنید. سپس بندح را بر دارید و آرام عمل بازدم را انجام بدهید.
- حالا سوراخ چپ بینی را مسدود نمائید. به همان روش از طریق سوراخ راست بینی نفس عمیقی و شدید با فشار را به درون بکشید. مرحله جالاندهار بندح را اجرا کنید و نفس را تا هر زمان که راحت می‌توانید در سینه حبس کنید و بعداً آهسته بازدم بکنید.
- کل مراحل بالا را دو سه مرتبه تکرار بکنید.

مرحله ۲

- در همان حالت نشسته باقی بمانید. اما هر دو دست را روی زانوها بگذارید.
- بین پانزده تا بیست بار تنفس شدید و با فشار از طریق هر دو سوراخ بینی انجام بدهید.

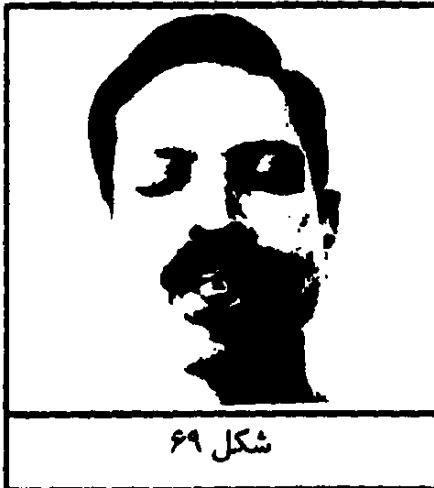
- نفس عمیق بکشید، آن را در شش‌ها نگهدارید و مرحله جالاندها را بندج را اجرا بکنید و برای مدتی در این حالت باقی بمانید.
- سپس آهسته عمل بازدم را انجام بدهید و این فرایند را سه تا پنج مرتبه تکرار بکنید.



شیفتالی

- در حالی که پشت خود را در حالت نشسته صاف نگه داشته‌اید، حالت پادم آسانا یا سوخ آسانا را اتخاذ نمائید و دست‌ها را به صورت جیان مودرا در آورید.
- دهان خود را بگشائید و لب‌ها را به شکل دایره غنچه نمائید.
- زبان را بلند نموده و مانند یک برگ تازه در حال شکفتن، یا یک ناودان باریک در آورید.

- سپس زبان ناودانی شده را از وسط دایره لب‌ها به بیرون بیاورید و نفس عمیق و آهسته‌ای را از بالای ناودانی زبان فرو ببرید.



شکل ۶۹

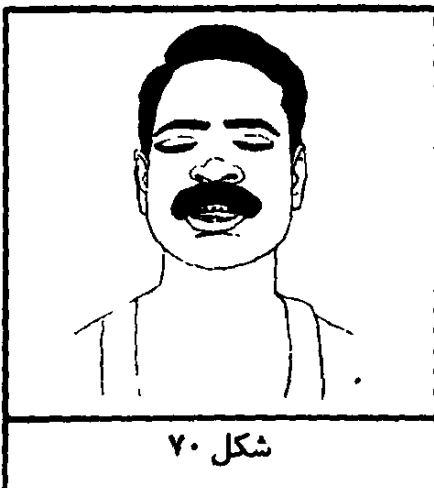
- بعد از نفس کشیدن، سر خود را پایین بیاورید طوری که چانه شما باید بین شکاف استخوان‌های یقه قرار بگیرد.
- نفس را برای چند ثانیه حفظ بکنید و در ضمن تمرین جالاندهار و مول بندح را اجرا نمایید.
- بعد از چند ثانیه مسدودیت

روی بینی‌ها را بردارید و عمل بازدم را از طریق هر دو سوراخ بینی انجام بدهید.

- این تمرین را سه تا پنج بار تکرار کنید.

شیفتکاری

این شکل ساده شده تمرین شیتالی پرانا یاما می باشد.



شکل ۷۰

- در اینجا نیز زبان تا شده و به شکل ناودان در آمده است. لب‌ها را کمی از هم باز بکنید و فقط نوک زبان از میان ردیف دندان‌ها بیرون بیاید. ولی حالا زبان صاف و مانند حالت عادی می‌شود.
- حالا از میان ردیف دندان‌ها

- نفس بکشید و مرحله جالاندوبندح را اجرا بکنید.
- بعد از لحظاتی محدودیت‌ها را بردارید و از طریق سوراخ‌های بینی عمل بازدم را آهسته اجرا بکنید.

بهراماری

- حالت نشسته مدیتیشن آسانا اتخاذ نمائید. با چشمانی بسته و سر و ستون فقرات صاف و عمودی.
- از طریق سوراخ‌های بینی، نفس کامل بکشید و شش‌ها را پر نمائید.
- نفس را حفظ نمائید و برنامه جالاندهار و مول بندح را اجرا نمائید.
- بعد از پنج ثانیه هر دو بندح (مسدود)ها را از روی سوراخ‌های بینی بردارید و حالا هر دو سوراخ گوش‌ها را با نوک انگشتان اشاره بندح بیاورید.
- حالا خیلی آهسته و یکنواخت عمل بازدم را انجام بدهید و همزمان صدای وزوز زنبور تولید نمائید. (بهرامار)
- این فرایند را پنج تا هشت بار تکرار نمائید.

آنولوم - وایلوم

- این تمرین تنفسی متناوب از یک سوراخ بینی و بازدم آن از طریق سوراخ دیگر بینی با ضریب ۲، ۴، ۱ می‌باشد و یک دور آنولوم - وایلوم شامل شش مرحله به شرح زیر می‌باشد.
- ضمن مسدود نمودن سوراخ راست بینی با انگشت شست، از طریق

سوراخ چپ بینی نفس بکشید.

- با مسدود کردن هر دو سوراخ بینی، نفس را در سینه حبس نمائید.
- با بستن سوراخ چپ بینی با انگشتان انگشتی و کوچک، عمل بازدم را از طریق سوراخ راست بینی انجام دهید.
- با مسدود کردن سوراخ چپ بینی از طریق سوراخ راست بینی نفس بکشید.
- با بستن هر دو سوراخ بینی، نفس را در سینه حبس بکنید.
- با مسدود کردن سوراخ راست با انگشت شست، از طریق سوراخ چپ بینی عمل بازدم را انجام دهید.

مدیتیشن پرکشا

برای آماده شدن جهت تمرین مدیتیشن پرکشا، آگاهی از حالت گرفتن، مودراها و غیره الزامی است.

حالت گرفتن

هر کدام از حالات زیرین ممکن است اتخاذ گردد.

حالت نشسته

۱. پادم آسانا (حالت چهارزانوی کامل)
۲. آردح پادم آسانا (حالت نیمه چهارزانو)
۳. سوخ آسانا (حالت ساده)
۴. واجر آسانا (حالت الماس)

حالت ایستاده

در این حالت، فرد باید صاف بایستد طوری که گردن و ستون فقرات در یک خط مستقیم قرار بگیرند اما ماهیچه‌ها شل باشند. پاها باید با ۱۰ سانتیمتر فاصله با هم موازی و صاف باشند. بازوها باید شل از کنار بدن آویزان باشند و کف دست‌ها رو به ران‌ها باشند.

مودرا

محل به خصوص دست در حالت نشسته را مودرا می‌گویند.

جیان مودرا

ضمن نشستن در هر کدام از حالات چهارگانه اشاره شده، دست راست را روی زانوی راست و دست چپ را روی زانوی چپ بگذارید. و با چسباندن نوک انگشتان شست و اشاره هر دست آنها را به شکل حلقه در آورید و بقیه انگشتان باید صاف و به طرف جلو کشیده باشند.

براهما مودرا

ضمن نشستن در هر کدام از حالات چهارگانه، بازوها را از آرنج تا بکنید، پشت دست چپ را روی ران‌ها و چسبیده به شکم قرار بدهید و پشت دست راست را هم روی آن قرار بدهید.

اجرای ماهاپرانا دھوانی

● بعد از اتخاذ هر کدام از حالات و مودراها، چشمان خود را به طور

ملایم بسته نگهدارید.

- در مدت پنج شش ثانیه نفس عمیق بکشید و ریه‌ها را پر بکنید.
- با به هم فشردن لب‌ها به همدیگر، بدون انقطاع و آهسته عمل بازدم انجام بدهید و صدای وزوز زنبور به مدت ۱۰ ثانیه ایجاد بکنید.
- باز هم نفس عمیق بکشید و این فرایند را حداقل ۵ مرتبه تکرار بکنید.

کایوتسارگا (آرامش با خودآگاهی)

- بعد از اجرای کامل ماحا پرانا دھوانی، همان حالت را حفظ بکنید و ستون فقرات و گردن را صاف نگهدارید ولی ماهیچه‌ها سفت نباشند.
- تمام ماهیچه‌های بدن را شل بکنید.
- خواس خود را روی هر تک تک اعضاء بدن متمرکز بکنید و از انگشت شست پای راست آغاز نمائید.
- ذهن هوشیار خود را به همه قسمت‌های هر اندام از انگشتان پا گرفته تا سر گسترش دهید.
- از طریق تلقین به نفس کلیه اعضاء بدن را آرام نمائید و احساس کنید که آرام شده‌اند.
- بدین طریق بگذارید هر دو پا، کمر، شکم، بالاتنه هر دو بازو، گردن و سر و همین طور اندام‌های درونی کاملاً به آرامش برسند.
- تجربه نمائید که تمام بدن کاملاً آرام شده‌اند و در طول برنامه

مدیتیشن، این حالت آرامش را حفظ نمائید.

آنتاریاترا (سفر درونی)

- حالا تمام حواس خود را روی پایین ستون فقرات متمرکز بکنید که شاکتی کندرا (مرکز انرژی) نامیده می‌شود.
- سپس توجه خود را هدایت نمائید تا در سرتاسر ستون فقرات به طرف بالا و سر سفر نماید. یعنی جیان کندرا (مرکز آگاهی)، و بعد آن را هدایت نمائید تا به طرف پایین به سوی شاکتی کندرا از همان مسیر، حرکت بکند.
- این فرایند را چند بار تکرار بکنید و هوشیاری خود را روی مسیر سفر متمرکز نمائید.
- احساسات موجود را که از لرزش‌های ظریف ناشی از جریان انرژی حیاتی ایجاد می‌شوند را درک بکنید.
- سعی کنید حرکات رو به بالا و رو به پایین هوشیاری را هماهنگ بکنید و آن را با تنفس همزمان نمائید، یعنی عمل دم را با حرکت رو به پایین و بازدم را با حرکت رو به بالا.

شواس پرکشا (درک تنفس)

دیرگحا شواس پرکشا

- تنفس را منظم بکنید، یعنی آهسته، عمیق و ریتم دار نمائید. و همزمان با توجه کامل فقط به تنفس و کنار گذاشتن کلیه افکار و احساسات دیگر.

- حواس خود را روی ناف متمرکز نمائید و همزمان از انقباض و انبساط ماهیچه‌های شکمی در طول اعمال دم و بازدم، با خبر باشید.
- به طور مداوم تنفس آهسته، عمیق و ریتم‌دار را تمرین بکنید و فقط آن را درک نمائید. و در حالت تمرکز عمیق حواس و هوشیاری کامل باقی بمانید.
- حالا حواس خود را از روی ناف به نقطه تلاقی دو سوراخ بینی معطوف بکنید و تنفس ورودی و خروجی را درک بکنید.
- در هوشیاری کامل باقی بمانید و هر نفس ورودی یا خروجی را کاملاً مد نظر قرار بدهید و تنفس خود را آهسته، عمیق و منظم حفظ نمائید. همین طور به درک خود از تنفس ادامه بدهید بدون اینکه احساس دوست داشتن یا نفرت در ذهن خود داشته باشید.
- اگر در حین تمرین حواستان پرت بشود و موضوع دیگری به ذهن شما هجوم بیاورد، جلوش را نگیرید، و بگذارید خطوط نماید و آن را درک بکنید و مجدداً به درک فرایند تنفس خود برگردید.

درک تنفس متناوب

- تنفس خود را منظم بکنید و به صورت آهسته، عمیق و ریتم‌دار در آورید.
- حواس خود را به داخل سوراخ‌های بینی خود متمرکز نمائید و عمل دم از یکی و بازدم از دیگری را تمرین نمائید. از سوراخ چپ بینی نفس بکشید و از سوراخ راست آن بیرون بفرستید. سپس

جای آنها را عوض نمائید و از طرف راست نفس بکشید و از سوراخ چپ بینی باز دم نمائید.

- این فرایند را چند بار تکرار نمائید و در ضمن تنفس خویش را آهسته، عمیق و منظم انجام بدهید. و هر عمل دم و بازدم را از طریق تمرکز کامل مغز خود روی سوراخ‌های بینی به صورت متناوب در موقع ورود هوا از یکی و خروج آن از دیگری، درک نمائید، بدون اینکه خاطره‌ای یا تخیلی از ذهن شما خطور نماید.
- درک تنفس متناوب از طریق سوراخ‌های مجزای بینی را می‌توانید با تمرکز کامل ذهن خود به داخل سوراخ‌های بینی و حفظ عمدی نفس را تمرین نمائید و ابتدا از طریق سوراخ چپ بینی نفس عمیق بکشید و به مدت چند ثانیه در داخل شش حبس نمائید. (بدون اینکه به خود فشار بیاورید و یا موجب ناراحتی بشوید) سپس عمل بازدم را انجام بدهید و هوا را بدون اینکه ناراحت بشوید، در بیرون نگاه‌دارید. بعد این بار از طریق سوراخ راست بینی نفس بکشید و در سینه حبس نمائید، و از سوراخ چپ بینی خارج نموده و در بیرون حفظ نمائید. بدین طریق یک سیکل تنفس تکمیل می‌شود. این فرایند را می‌توان بدون اینکه ناراحتی یا دردی عارض بشود، ضمن درک کامل مراحل آن تمرین نمود.

شاریرا پرکشتا (درک بدن)

تمرین درک بدن فرایندی است که هر فرد باید حواس خود را روی هر تک تک اعضا کامل بدن خود متمرکز نماید و احساس آنها و لرزش‌های هر

قسمت را درک بکنند.

از انگشت شست پای راست خود شروع نمائید و ضمن تمرکز کامل حواس خود روی اعضاء بدن، به تدریج بالاتر بیایید تا به فرق سر برسید. و در هر قسمت چند ثانیه‌ای مکث نموده و سعی نمائید تا آنجا که ممکن است حواس خود را به درون آن نفوذ بدهید و حالات آن را درک نمائید. در پایان این تمرین، به منظور درک کلی بدن، شما می‌توانید آهسته و با مراقبت از جای خود برخیزید و بدون اینکه چشمان خود را بگشائید. بگذارید ذهن شما از سر تا پا و برعکس سفر نماید و از میان هر تک تک قسمت‌های بدن عبور نماید و شروع به درک حالات و لرزش‌های آنها نماید و بعد از آن به حالت نشسته سابق برگردید تا در صورت تمایل به تمرین بعدی پردازید.

چائیتانیا کندرا پرکشا (درک مراکز روانی)

در حالی که بدون حرکت و آرام نشسته‌اید، حواس خود را روی چائیتانیا کندراها (مراکز روانی)، یک به یک متمرکز بکنید و از شاکتی کندرا (مرکز انرژی) آغاز نمائید و لرزش‌هایی را که در این مرکز تولید می‌گردند و جریان انرژی حیاتی این مراکز را احساس بکنید.

| شماره | نام کندرا | غده یا اندام مربوطه | محل قرار گرفته |
|-------|--------------------------|---------------------|----------------|
| ۱ | شاکتی کندرا (مرکز انرژی) | غده‌ها | تستون فقرات |

| | | | |
|----|--------------------------------------|-----------------------|----------------|
| ۲ | سواستیاکندرا (مرکز سلامتی عمومی) | غده‌ها | پاتین شکم |
| ۳ | تائی جاساکندرا (مرکز بیوالکتریسیته) | آدرنال | ناف |
| ۴ | آنانداکندرا (مرکز خوشی و سعادت) | غده تیموس | نزدیک قلب |
| ۵ | ویشودهی کندرا (مرکز خلوص و پاکدامنی) | تیروئید و پاراتیروئید | گلو |
| ۶ | برهمان کندرا (مرکز انرژی حیاتی) | اندام چشایی | نوک زبان |
| ۷ | پراناکندرا (مرکز انرژی حیاتی) | اندام بویایی | سوراخ‌های بینی |
| ۸ | چاکشوس کندرا (مرکز بصیرت) | اندام بینایی | چشم‌ها |
| ۹ | آپراماداکندرا (مرکز آمادگی) | اندام شنوایی | گوش‌ها |
| ۱۰ | دارشان کندرا (مرکز اشراق و ادراک) | غده هیپوفیز | دروسط ابروها |
| ۱۱ | جیوتی کندرا (مرکز هوش) | غده پینال | مرکز پیشانی |
| ۱۲ | شاتتی کندرا (مرکز آرامش) | غده هیپوتالاموس | قسمت جلوسر |
| ۱۳ | جیان کندرا (مرکز عقل) | غشامغز | بالای سر |

لشیادهییانا (درک رنگ‌های روانی)

لشیادهییانا یعنی درک رنگ‌های روانی. در حین فرایند لشیادهییانا، فرد تمرین کننده باید رنگ خاصی را روی یک مرکز روانی خاصی درک بکند. در لشیادهییانا پنج رنگ روشن زیرین رؤیت می‌شوند.

- | | | |
|-------------|---|----------------------------|
| ۱. رنگ سبز | — | مثل زمرد |
| ۲. رنگ آبی | — | مثل رنگ گردن طاووس |
| ۳. رنگ قرمز | — | مثل رنگ خورشید در حال طلوع |
| ۴. رنگ زرد | — | مثل رنگ طلای ناب |
| ۵. رنگ سفید | — | مثل رنگ مهتاب بدر کامل |

ظهور واقعی یکی از رنگ‌ها در مرکز فقط بعد از اینکه مغز آدمی به حالت ثابت و هوشیاری کامل رسید، حاصل می‌شود. و هر چقدر بر آرامش و ثبات مغز افزوده بشود، ظهور و شکل‌گیری رنگ خاصی افزایش می‌یابد و در نهایت رنگ مورد نظر حاصل می‌شود.

رنگ مورد نظر که در مراکز ادراک روانی ظاهر بشوند و موضوع تمایل شدید و تجربه مربوطه را می‌توان به شرح زیر طبقه بندی نمود.

| مراکز روانی | رنگ قابل رؤیت | تمایل شدیدبه |
|--------------------------------|---------------|--|
| آننداکندرا (مرکز خوشی و سعادت) | سبز زمردی | رهایی از کاستی‌ها، شکست‌ها، گناهان و حالات منفی دیگر |
| ویشودهی کندرا (مرکز | آبی رنگ گردن | خویشتن داری از انگیزش‌ها |

| خلوص و پاکدامنی) | طاووس | و تحرکات |
|---|----------------------------------|------------------------------------|
| دارشان کندرا (مرکز ادراک مستقیم) | قرمز به رنگ خوشید در حال طلوع | بیدار نمودن انگیزه‌ها و خوشی‌ها |
| جیان کندرا (مرکز عقل) و چاکشوس کندرا (مرکز بصیرت) | رنگ زرد طلایی | ادراک با درایت و تیزهوشی |
| جیوتی کندرا (مرکز هوش) | رنگ مهربانی بدر کامل | آرامش و آسودگی خاطر |

آنوپراکشا (تعمق)

تمرین تعمق از طبقات مختلف زیرین تشکیل شده است.

۱. تعمق و انعکاس حقیقت ابدی. این تمرین موجب می‌شود تا فرد با حقیقت مواجه بشود.

۲. برای کسب تغییرات رفتاری از طریق تلقین به نفس و خودآلپایی تکراری. در حقیقت این کاربرد عملی نیروی اراده است که تمرین کننده از اجرای فرایندهای مدیتیشن پرکشا که قبلاً اشاره گردید، کسب کرده است. این موضوع در اصل همان فرایند تمرکز حواس است که تمرین کننده روی یک حقیقت ابدی یا حقیقت افضل تعمق می‌نماید و تشخیص در سطح تجربی واقعی را به ارمغان می‌آورد. و در طبقه دیگر تمرکز حواس، تمرین کننده، برای مداوای ناخوشی جسمانی یا عدم تعادل ذهنی یا بی‌نظمی روانی به تکنیک تلقین بنفس پناه می‌برد. و اینها نه تنها موجب سلامتی جسمانی و تعادل ذهنی می‌گردند، بلکه منجر به تکامل افکار مستدل تمرین کننده می‌شود. و او را قادر می‌سازد تا عادات منفی خویش

را تغییر بدهد و بی‌نظمی‌های جسمانی خود را بهبود ببخشد و حالات مثبت به وجود بیاورد و هماهنگی درونی حاصل نماید. در این طبقه از تمرین، تمرکز امکانات ذهنی با تلقین بنفس جفت می‌شود. شهامت، مودت و حسن تفاهم، شکیبایی، پایداری و چندین خصوصیات خوب دیگر و ارزش‌ها را می‌توان با این تکنیک مورد تعمق قرار داد.

بخش سوم

مدیریت امراض و بی نظمی‌های درونی از

طریق یوگای پرکشا

یک نصیحت سالم

از تشخیص مرض و نحوه درمانی به
پرهیزند برای مداوای امراض و بی
نظمی‌های درونی، همیشه به خیال واضح
و راهنمای ماهر بگردید.

در این بخش راجع به چند نوع ناخوشی منتخب، عوامل بروز آنها و علائم آنها به طور خلاصه بحث می‌شود. و در پایان تشریح هر ناخوشی، یک کپسول یوگای پرکشا برای مداوای آن مرض داده می‌شود. کپسول‌ها شامل مراحل زیر می‌باشند.

- انواع شات کریا
- تمرینات یوگا
- انواع آسانا
- مودرا و بندج
- پرانا یاما
- کایوتسارگا (آرامش)
- پرکشا
- آنوپرکشا
- پیشنهاداتی برای رژیم غذایی

برای اخذ نتیجه مثبت، باید تمام کپسول را به کار برده آن هم زیر نظر و راهنمایی مستقیم یک آموزگار واجد شرایط یوگای پرکشا. مدت زمان به کارگیری اجزاء کپسول نسخه برای یک ناخوشی خاص، باید توسط یک

فرد ماهر تعیین گردد.

ضمناً قابل ذکر است که یک مرد یا یک زن سالم نیز برای حفظ سلامتی خود در سطح خوب و به دور ماندن از ناخوشی‌های روانی، می‌تواند از این کپسول استفاده نماید. چنین برنامه‌ای در پایان کتاب داده شده است.

احتیاطات کلی

۱. تمامی تمرینات باید زیر نظر یک فرد ماهر فراگرفته شوند. سپس می‌توانید روی پای خودتان به تنهایی اجرا نمایید. اگر بدون آموزش مناسب انجام دهید، ممکن است خطر داشته باشد.
۲. در حین اجرای هر کدام از تمرینات، فشار یا درد اضافی نباید اعمال بشود و هر تمرین را آرام و خوب فرا بگیرید و بعد بدون عجله به فراگیری مرحله بعدی بپردازید تا به حالت کامل آن برسید. اگر با مشکلی مواجه شدید، بلافاصله تمرین را همانجا متوقف بکنید. و با آموزگار مشورت نمایید.
۳. اگر تحت عمل جراحی قرار گرفته‌اید یا از یک مرض مزمن شدید رنج می‌برید، باید در موقع انتخاب نوع تمرین احتیاط بیشتری به عمل آورید.
۴. اگر تمرین کننده خانم و حامله باشد، من به عنوان یک فرد ماهر توصیه می‌نمایم که فقط از بعضی از تمرین‌های منتخب استفاده نماید.
۵. در این کتاب فقط به تعدادی از ناخوشی‌های منتخب اشاره شده

است. برای سایر امراض باید از راهنمایی‌های یک استاد ماهر یوگا پرکشا استفاده نمائید.

۶. برای تمرین خودتان، محلی دنج، ساکت و بازی را انتخاب نمائید.

۷. در حین تمرین از لباس‌هایی فراخ و در عین حال اندک و محدود استفاده بکنید.

۸. در ضمن اجرای تمرین از اطاق‌های کوچک در بسته، غرق در نور و پر از سر و صدا یا موسیقی بلند اجتناب نمائید.

سر دردها

سر درد از ناراحتی‌های چنان رایج است و چنان به عناوین مختلف بروز می‌کند که ارزیابی مناسب آن ممکن است مشکل باشد. شدت، کیفیت و محل درد خصوصاً مدت زمان ادامه درد و فشار عصبی مربوطه، ممکن است وسیله‌ای برای پیدا کردن علل سردرد باشند. شروع یک سردرد شدید در یک مریض قبلاً سالم، ممکن است بیش از سر دردهای مزمن، به یک بی‌نظمی مثل خونریزی از بافت‌های نرم یا مننژیت، مربوط باشد. و سردردهایی که مانع خواب شبانه‌گاهی می‌شوند، سر دردهای شدید و سردردهایی که به طور ناگهانی حمله می‌کنند نیز بیانگر یک آسیب درونی می‌باشند. اینها نیز مانند سردردهای دیگر توأم با علائم عصبی مثل سرگیجه، اشکال در دید یا کرخت شدن، حمله ناگهانی یا تغییر حالت ذهنی می‌باشند. سردردهای مزمن هم معمولاً مربوط به میگرن، فشار عصبی یا افسردگی هستند اما ممکن است ناشی از زخم به وجود آمده در سر، ناراحتی‌های مربوط به گردن، دنده‌ها، ناراحتی‌های

چشم‌ها، ناراحتی زودگذر، ناراحتی مفصل آرواره‌ها، سینوزیت، فشار خون و انواع مختلف ناراحتی‌ها و بی‌نظمی‌های جسمانی باشند.

سر درد ناشی از فشار

مریض‌ها اغلب از حواس پرتی و یا از علائم مبهم نامشخص گله دارند. ضمناً اینها جدای از سردردهای دائمی روزانه هستند که اغلب در اثر ناراحتی روحی، خستگی جسمانی، سر و صدای محیط و یا نور شدید، تشدید می‌گردند.

سر درد ناشی از افسردگی

این قبیل سردردها اغلب در زمان بیدار شدن صبح‌ها بدتر می‌شوند و ممکن است توأم با سایر علائم افسردگی باشند. ضمناً گاهی به همراه ناراحتی و همی جسمانی می‌باشند.

سر درد میگرن

میگرن نوع به خصوصی از سردرد است که تصور می‌شود ناشی از پدیده‌های عروقی باشد. هر چند که مکانیزم دقیق آن شناخته نشده است. و اغلب با احساس‌های گوناگون شروع می‌گردد، مثل حالت تهوع، اشکال دید در بخشی از میدان دید، خطای باصره یا انواع دیگر رؤیت‌های غیر واقعی. و معمولاً علائم مقدماتی آن بین نیم ساعت تا یک ساعت قبل از شروع سردرد اصلی، آغاز می‌شوند.

سر درد ناشی از مشروبات الکلی

همان طوری که بسیار از مشروبخورها تجربه کرده‌اند، آنها معمولاً بعد از هر دفعه مشروب‌خواری دچار نوعی سردرد می‌شوند. خیلی احتمال دارد که چون الکل نوعی سم برای بافت محسوب می‌شود، مستقیماً روی مغز تأثیر نموده و موجب سر درد شود.

سر درد ناشی از یبوست

خیلی وقت‌ها، یبوست موجب سردرد می‌شود. این نوع سردرد ممکن است ناشی از جذب سموم حاصله یا از تغییرات سیستم گردش خون باشد. در حقیقت بعضی مواقع یبوست موجب کاهش موقتی پلاسمای خون در اثر جذب آن از دیواره روده‌ها شده و منجر به جریان کند خون به مغز گردیده و همین موضوع عامل سردرد باشد.

پرکشا - کنترل سردرد با یوگا

| | |
|--------------------------|---------------|
| کونجال | شات کریاها |
| جال نتی | |
| برای سر | کریا‌های یوگا |
| برای گردن | |
| سوریا ناماسکار | انواع آسانا |
| پاون موکت آسانا | |
| ساروانگ آسانا | |
| ۳۰ دقیقه در حالت دراز کش | کایوتسارگا |

| | |
|--------------------|-----------------------------------|
| پرانایاما | نادی شدهان |
| | بهرماری |
| پرکشا | درک رنگ سفید روشن در ناحیه پیشانی |
| آنوپرکشا | تلقین. سردردم دارد کاهش می یابد. |
| پیشنهاد رژیم غذایی | ● غذای گیاهی ساده بدون ادویه جات |
| | ● از غذاهای پر چربی مغذی، پنیر، |
| | شکلات، الکل و پرخوری بپرهیزید. |

امراض تیروئید

تیروئید غده‌ای است که درست در زیر و طرفین حلقوم و جلو نای قرار گرفته است. و مقدار زیادی از دو نوع هرمون ترشح می‌کند که عبارتند از تیروکسین و تیرویودوتیروکسین. این هرمون‌ها تأثیر عمیقی روی میزان سوخت و ساز بدن دارند که منجر به تولید و جایگزین بافت‌های بدن، ذخیره انرژی و مصرف انرژی تولید شده در سلول‌ها می‌شود. ضمناً هرمونی به نام کالسیتونین ترشح می‌کند که برای سوخت و ساز کالسیم در بدن اهمیت دارد. نبود کامل ترشحات تیروئید معمولاً منجر به افت میزان سوخت و ساز تا حدود ۵۰ درصد پائین‌تر از حد نرمال و ترشح بیش از اندازه آن نیز باعث افزایش میزان سوخت و ساز به بیش از ۶۰ تا ۱۰۰ درصد بالاتر از حد نرمال می‌گردد. مقدار ترشح هرمون از غده تیروئید به طور عمده توسط هرمون محرک تیروئید کنترل می‌شود که از غده درون ریز هیپوفیز تراوش می‌شود.

عامل تیروئید

ترشح فراوان هرمون تیروئید ممکن است ناشی از مرض خود ایمنی باشد. این ناخوشی در میان خانم‌ها بیشتر رایج است. یکی از اولین علائم آن بزرگ شدن غده تیروئید است که گواتر می‌نامند و ممکن است دو سه برابر اندازه طبیعی آن باشد. دو علامت مشخصه دیگر آن یکی وجود فشار در پشت کره چشم می‌باشد که باعث می‌شود که کمی به بیرون رانده شود (اگزوپتالموس) و دیگری بالا رفتن میزان سوخت و ساز در بدن است. و خود بالا رفتن میزان سوخت و ساز هم تعدادی تأثیر بر جای می‌گذارد که عموماً شامل بالا رفتن ضربان قلب، بالا بودن دمای بدن، عدم تحمل گرمای هوا و تعرق زیاد بدن. چنین شخصی وزن کم می‌کند و معمولاً حالت عصبی دارد. این وضعیت ضمناً موجب افزایش واکنش عصبی می‌گردد و موجب می‌شود تا فرد زود عصبانی شود و انگشتان دست‌هایش رشد غیر عادی می‌یابند.

افزایش هرمون تیروئید که در ایام رشد جنین یا دوران شیرخواری کودک می‌باشد و یا در دوران بزرگسالی که به ترتیب کرتیننرم و مایکسیدما نام دارند. دو تا از علائم بالینی آن کوتوله ماندن و عقب ماندگی ذهنی است. کرتین هم چنین موجب عقب افتادن رشد بلوغ و زرد رنگ بودن پوست بدن می‌گردد. و به وجود آمدن چربی در زیر پوست و گرد بودن صورت و بزرگی بینی از مشخصه‌های آن است. ضمناً زبان نیز بزرگ شده و اغلب از میان لب‌ها نمایان می‌شود و شکم نیز بزرگ و جلو می‌آید. و اغلب دمای بدن پایین می‌آید، ضربان قلب کاهش می‌یابد، و معمولاً باعث می‌شود تا مریض از رخوت و بی حالی رنج ببرد. و مانند مریض‌های

کرتینی، از مایکسید ما رنج می‌برد، دارای ضربان پایین قلب است، دمای بدنش پایین خواهد بود، به سرما حساس بوده و مو و پوست خشک خواهد داشت، عضله‌های ضعیفی خواهد داشت، عموماً سست و بی‌حال می‌شود و احتمال اینکه به سرعت چاق بشود، زیاد است. پایین بودن ضربان قلب به مدت طولانی ممکن است به دلیل کم‌کاری ماهیچه‌های قلب، موجب بزرگ شدن آن گردد. مایکسیدما، اغلب در میان بانوان رایج است تا مردان.

پرکشا - مداوای یوگا

| | |
|-----------------------|------------------------------------|
| تمرین یوگا | در مورد گردن |
| انواع آسانا | ساروانگ آسانا |
| | ماتسی آسانا |
| | وایپاریتکارنی مودرا |
| | سوریا ناماسکار |
| | پاوان موکت آسانا |
| پرانا یاما | اوجایائی |
| | نادی شدهان |
| کایوتسارگا | ۲۰ دقیقه |
| بندج | جالاندحار بندج |
| پرکشا | درک تنفس عمیق طولانی (دیرگحا شوالی |
| | پرکشا) بارنگ آبی در ویشودهی کندرا |
| آنو پرکشا | تعمق برای بهبود مشکلات تیروئیدی |
| پیشنهاد در رژیم غذایی | مصرف ید را افزایش دهید. |

انسداد شراین قلب

انسداد شریانی قلب رایج‌ترین دلیل ناتوانی رگ‌های قلبی و در نهایت موجب مرگ می‌گردد. این حالت پاتولوژیکی شامل مرض آرتریوسکلروتیک شریان قلبی و مرض قلبی ایسکائیمیک می‌باشد.

قلب مانند یک تلمبه کار می‌کند و خون را به تمام بدن می‌رساند و شریان‌های قلبی که از آئورت منشعب می‌شود، خون را به خود ماهیچه‌های قلب می‌رسانند. شریان‌های اصلی روی سطح ماهیچه قلب قرار دارند. و شریان‌های کوچکی از آنها جدا شده و وارد ماهیچه‌های قلب می‌گردند. شریان‌های چپی به طور عمده قسمت بیرونی بطن چپ را مشروب می‌سازند و شریان‌های راستی هم قسمت اعظم بطن راست را مشروب می‌سازد و هم قسمت عقبی بطن چپ را خون‌رسانی می‌کنند. میزان جریان خون در یک انسان در حال استراحت به طور متوسط ۲۲۵ میلی‌لیتر در دقیقه است که حدود چهار تا پنج درصد کل خروجی قلب می‌باشد. و در زمان فعالیت اضافی بدن، میزان خون خروجی از قلب چهار تا پنج برابر افزایش می‌آید. و فشار آن نیز از حد نرمال بالاتر می‌رود. در نتیجه در شرایط سخت کاری، میزان آن ممکن است به بیش از شش تا هشت برابر افزایش یابد. و جریان خون در شریان‌های خود قلب نیز چهار تا پنج برابر افزایش می‌یابد تا غذای اضافی مورد نیاز خود قلب را تأمین نماید.

مرض انسداد شراین قلب شرایطی را به وجود می‌آورد که ماهیچه‌های قلب به دلیل انسداد شراین آن خون کافی دریافت نمی‌کنند. و بسته به میزان انسداد شراین با علائمی چون کوره درد در ناحیه سینه تا سکت

کامل قلب بروز می‌کند. معمولاً وقتی علائم ناراحتی قلبی خود را بروز می‌دهند که حدود ۷۵ درصد از مجرای داخلی شراین قلبی مسدود شده باشد. عوامل این مرض زیاد و گوناگون هستند. دو تا از عمده‌ترین این عوامل عبارتند از آتروسکلروسیس و اسپاسم شراین قلبی.

آتروسکلروسیس (تصلب شراین)

(بعضی مواقع آن را سفت شدن شریان‌ها نیز می‌نامند) در شرایطی حاصل می‌شود که جداره داخلی شریان ضخیم می‌گردد. (۱) تعداد زیادی از سلول‌های صاف ماهیچه‌ای (۲) رسوب کلسترول و دیگر مواد در قسمت داخلی شریان و نزدیک به لومن. مکانیزمی که موجب این ضخیم شدن می‌گردد، هنوز روشن نیست. اما مشخص شده است که سیگار کشیدن، میزان بالای کلسترول در پلاسمای خون، فشار خون، دیابت و چند عامل دیگر، موجب تشدید این رویداد و شدت فرایند آتروسکلروتیک می‌شود. یعنی در اثر رسوب مواد گوناگون در جداره داخلی رگ‌ها باعث می‌شود تا مانعی در مقابل جریان آزاد خون به وجود بیاید. و این فرایند معمولاً تشدید شونده است و اغلب منجر به انسداد کامل می‌گردد. انسداد شریان ممکن است به این دلایل به وجود بیایند (۱) به وجود آمدن ناگهانی لخته خون در جداره سفت شده رگ (۲) کنده شدن تکه‌ای از لخته خون یا مواد رسوبی، و حرکت آن به همراه جریان خون و گیر و مسدود نمودن رگ‌های کوچک تر یا (۳) یک اسپاسم عمیق رگ یا ماهیچه صاف.

اسپاسم شریان قلبی

حالتی است که ماهیچه‌های صاف دیواره شریان‌های قلبی ناگهان، منقبض می‌شوند و آن را مسدود می‌کنند. این مرض در اشخاصی بروز می‌کند که دارای آتروسکلروسیس می‌باشند و ممکن است منجر به درد در قفسه سینه در حین استراحت یا در حین رفع حاجت در توالت یا حملات قلبی و مرگ ناگهانی گردد. درست است که علل اسپاسم شریان‌های قلبی به خوبی شناخته نشده‌اند، اما گفته می‌شود که سیگار کشیدن، فشارهای عصبی و مشروب‌خواری می‌توانند عوامل تحریک کننده باشند.

پرکشا - مداوای یوگا

| | |
|-----------------|--|
| شات کریاها | جال نتی |
| تمرینات یوگا | مربوط به گردن و قفسه سینه |
| انواع آسانا | هرید یاستامبیج آسانا، پاوان موکت آسانا، واجر آسانا و شاشانک آسانا |
| پرانایاما | نادی شدهان و اوجایایی پرانایاما |
| کاپوتسارگا | ۴۰ دقیقه، دو بار در روز |
| پرکشا | (۱) دیرگحا شواس پرکشا |
| | (۲) تمام حواس خود را روی مغز، قلب و شریان‌های قلبی متمرکز بکنید |
| آنوپرکشا | تعمق روی نترسی و شهامت |
| تغییر سبک زندگی | اتحاد یک عادت عاری از هر نوع فشار، سعی |

- کنید شاد و بشاش باقی بمانید و به طور کامل از سیگار و مشروب دوری نمائید.
- رژیم غذایی غذا باید سبک باشد، از خوردن گوشت، پروتئین اضافی، شیر و محصولات لبنی، روغن و ادویه جات اضافی اجتناب کنید.
 - می توانید به جای آنها از غلات، میوه جات و سبزیجات تازه استفاده کنید.
 - از پرخوری به پرهیزید.
 - زمان برنامه غذا خوردن باید ثابت باشد.

فشار خون

فشار خون رایج ترین ناخوشی است که روی قلب و عروق اثر می گذارد. این یک حقیقت پذیرفته شده است که فشار خون ۱۲۰/۸۰ برای یک بزرگسال سالم نرمال است. مرز فشار خون معمولی بین ۸۵ و ۹۰ است. و فشار خون ملایم بین ۹۱ و ۱۰۴ است. و فشار خون معتدل بین ۱۰۵ و ۱۱۵ است و فشار خون شدید بین ۱۱۶ یا بالاتر است. و فشار خون مجزای انقباض ماهیچه قلبی در آنهایی که فشار انقباض پایین تر از ۹۰ دارند. بالاتر از ۱۶۰ خواهد بود. تا این اواخر، فشار خون را به طور عمده بر مبنای فشار منفی انقباض قلب و رگ ها، مشخص می کردند. به هر حال، مدت هاست که مشخص شده، افزایش ناخوشی ها و مرگ و میرها اکثراً زمانی اتفاق می افتد که هر دو فشار بالا و پایین فردی افزایش بیابد. و در افراد بالای ۵۰ سال فشار انقباض قلب وسیله مطمئنی برای پیش بینی

وضع آنها در این رابطه است.

از نظر تئوری می‌توان فشار خون را ناشی از افزایش میزان خروجی خون از قلب یا جمع مقاومت شریان‌های مسیر حرکت یا هر دو دانست. اما در واقع، در اکثر موارد، فشار خون ناجور مزمن بیشتر در اثر مقاومت شریان‌های مسیر حرکت خون افزایش می‌یابد که خود این نیز در اثر تنگ و باریک شدن ناجور شریان‌هاست. در بیش از ۹۵ درصد مریض‌های فشار خونی، عامل فشار خون آنها شناخته شده است. و در این شرایط آن را فشار خون الزامی یا فشار خون اولیه می‌نامند. و درصد باقی مانده را فشار خون ثانویه می‌نامند که عوامل بروز آن قابل شناسایی هستند، مثل ناخوشی کلیه‌ها یا فشار خون ناشی از آدرنالین.

فشار خون باعث یک سری مشکلات می‌گردد. و یکی از اندام‌های بدن که بیشتر در معرض خطر آن قرار دارد، خود قلب است. زیرا بطن چپ آن در فرد فشار خونی باید خون را با فشار بیشتری وارد شریان‌های پر مقاوم نماید که خود این باعث می‌شود تا ماهیچه‌های آن از نظر حجم افزایش یابد تا بتواند جوابگو باشد. در مراحل اولیه این مرض موجب می‌شود تا قلب بتواند کار خود را به عنوان یک پمپ انجام بدهد. اما هر چه زمان پیش می‌رود، تغییراتی در ساختار و در خاصیت سلول‌های ماهیچه قلب حاصل می‌شود و موجب کاهش قدرت انقباض آنها و در نتیجه ناکار آمد بودن قلب می‌گردد. و از سوی دیگر، وجود فشار خود موجب ضعیف شدن قلب و حمله قلبی و پاره شدن جداره رگ‌های مغزی یا صدمه رسیدن به کلیه‌ها می‌گردد. تداوم فشار خون ممکن است موجب خونریزی یا سکته مغزی بشود. و این در شرایطی به وجود می‌آید که فشار شدیدی بر

رگ‌هایی که به مغز خون می‌رسانند، وارد بشود، که باعث تضعیف جداره آنها شده و در نهایت موجب پارگی و خونریزی مغزی می‌گردد.

کلیه‌ها هدف‌های اصلی دیگر فشار خون است. فشار بالای دائمی خون موجب تنگ شدن جداره داخلی سرخ رگ‌های خون رسان به کلیه‌ها شده در نتیجه از میزان خون رسیده به کلیه‌ها به تدریج کاسته می‌شود. برای مبارزه با این وضع، کلیه‌ها ماده‌ای به نام رنین ترشح می‌کنند که خود همین بر فشار خون می‌افزاید و بر وخامت اوضاع موجود می‌افزاید. و کاهش خون رسیده به کلیه‌ها ممکن است باعث مرگ تعدادی از سلول‌های کلیه گردد.

پرکشا - مداوای یوگا

| | |
|-------------------|--|
| شات کریاها | هال نتی و کونجال |
| تمرینات یوگا | مربوط به گردن و قفسه سینه |
| انواع آسانا | تاد آسانا، پاوان موکت آسانا و شاشانک آسانا |
| پرانایاما | چاندرابهدی پرانایاما |
| کایوتسارگا | ۴۰ دقیقه، دو بار در روز |
| پرکشا | درک بدن توام با رنگ آبی |
| آنوپرکشا | تفکر روی صلح و آرامش روحی و جسمی |
| زندگی‌ورژیم‌غذایی | ● زندگی صلح‌آمیز عاری از هر گونه فشار |
| | روحی و عصبی |
| | ● قطع، کشیدن سیگار، نوشیدن مشروبات |
| | الکلی، قهوه و غیره. |

- مصرف کم نمک و چربی ها و استفاده زیاد از پتاسیم و کالسیم.

آسم و برونشیت

آسم عبارت است از حساسیت زیاد نای و برونش در مقابل عوامل حساسیت که با تنگ شدن عمومی مجاری عبور عوای تنفسی خود را نشان می دهد و شدت آن یا خود به خود تغییر می کند و یا در اثر مداوا کاهش می یابد. و از مشخصه های آن، سرفه های دوره ای، مشکل تنفسی و شنیده شدن صدای خس و خس می باشد. و از سوی ماهیچه های صاف که روی جداره درونی برونشی های کوچک تر و نایچه ها را می پوشاند حمله اسپاسمی شروع می شود و باعث می شود تا مجاری عبور هوا به طور نسبی بسته بشوند. مریض در موقع عمل بازدم دچار مشکل شده و حفره های درون شش ها ممکن است در حین تنفس به حالت باد کرده باقی بمانند. معمولاً غشاء مخاطی که سطح مجاری عبور هوا را می پوشاند تحریک شده و مقدار زیادی ماده بلغمی ترشح می کند که ممکن است نای و نایچه ها را مسدود نموده و بر شدت حمله بیافزاید. حدود ۷۵ درصد مریض های آسمی به بعضی غذاها و ذرات معلق در هوا حساسیت نشان می دهند. و بقیه نیز نسبت به پروتئین های باکتری های بی آزار موجود در سینوس های اطراف بینی، در مجاری بینی و گلو آلرژی پیدا می کنند. آسم ممکن است منشاء روانی و جسمانی هم داشته باشد.

عوامل روانی و جسمانی، هر دو مسئول حمله آسمی هستند. و ضمناً ممکن است در اثر یک احساس عاطفی یا تغییرات شدید در محیط (تغییر

ناگهانی و شدید دمای هوا و سرد شدن غیر مترقبه آن) و یا عفونت ویروسی آغاز بشود. و ممکن است از خود مغزناشی بشود. برای مثال یک فرد که نسبت به داروی خاصی حساسیت دارد، ممکن است صرفاً بادیدن آن دارو دچار حمله آسمی بشود. تفکرات تولیدکننده عواطف که در سطح نیمه هوشیاری قرار دارد، ممکن است موجب تنگی نفس گردد و افرادی که قادر نیستند عواطف خود را بیان نمایند، ممکن است در معرض این حمله قرار بگیرند. این مرض را به عنوان مرض نیمه حاد باد شدگی مجاری عبور هوا نیز می‌شناسند. مکانیزم‌های پیچیده چندگانه‌ای در این انسداد مجاری دو طرفه عبور هوا دخالت دارند. سلول‌های چند وجهی حساسیت یافته بافت‌ها از طریق به هم وصل کردن و رها نمودن دانه‌های رابط مثل هیستامین، بردیکنین، عوامل مؤثر شیمیایی، عوامل محرک پلاکت‌ها و سوخت و ساز کننده‌های اسید آراچیدونیک، نقش موثری در آسم دارند. عوامل عصبی ممکن است موجب تشدید این واکنش باشد. این رابطه‌ها به صورت موضعی روی انقباض نایچه‌ها، ترشح درون سلولی، تحریک پلاکت‌ها، نفوذ پذیری افزوده عروق، ادم و افزایش ترشح خلط، تأثیر می‌کنند. ضمناً سلول‌های چند وجهی که از سلول‌های دیگر شش هستند، از جمله ائوزینوفیل‌ها، نوتروفیل‌ها و لنفوسیت‌ها نقش مهمی در ایمنی بیماری‌زایی تورم مجاری عبور هوا در آسم بازی می‌کنند.

مرض برونشیت در اصل همان باد شدن نایچه‌ها بوده و از روی هایپر تروفی هایپر سلاسی غده‌های سروزی - موکوسی و سلول‌های گابلت که جداره داخلی مجاری عبور هوا را می‌پوشانند، مشخص می‌شود. از علائم نمونه این مرض سرفه‌های خلط‌زا می‌باشد که خلط غلیظ زرد رنگ

مایل به سبز تولید می‌شود. کشیدن سیگار مهم‌ترین عامل بروز برونشیت مزمن است. البته عوامل دیگری که به بروز این مرض کمک می‌کنند عبارتند از عوامل مورثی، آلودگی هوا، منوکسید کربن، عفونت دستگاه تنفسی و آنتی بادی‌های ناکافی، خصوصاً آنتی بادی‌های I.G.A (ایمونوگلوبولین آ).

پرکشا مداوای یوگا

| | |
|-----------------|---|
| شادت کریاها | جان نتی و کونجال |
| کریاس یوگا | مربوط به تنفس و قفسه سینه |
| آساناها | پاسچی موتان آسانا، بهوجانگ آسانا، ماتسی آسانا، هریدایا استمبج آسانا و نائو آسانا |
| پرانایاما | سوریابهدی، آنولوم - وایلوم و اوجایائی |
| کایوتسارگا | (همه‌اش به غیر از کومبها لا ۳۰ دقیقه و دو بار در روز) |
| پرکشا | درک دیرگ شواس و سام و ریتی شواسی پرکشا |
| آنوپرکشا | تعمق روی سلامتی مجرای نای و برونشی |
| تغییر سبک زندگی | رعایت دقیق برنامه‌های زمان بندی روزانه و به دور ماندن از هوای آلوده. |

ورم ویروسی غشاء مخاطی بینی و سینوزیت

ورم غشاء مخاطی بینی

این سرماخوردگی معمولی است که علایم نامشخص آن در مراحل

اولیه خیلی از مرض‌ها که روی قسمت‌های بالایی مجاری عبور هوا و دستگاه تنفسی مؤثراند، خود را نشان می‌دهد. از آنجایی که تعداد زیادی از انواع ویروس‌ها در این مجاری وجود دارند، مریض‌ها در سراسر زندگی‌شان در معرض گرفتار شدن باقی می‌مانند. سر درد، گرفتگی بینی، ریزش آب از بینی، عطسه کردن و حالت خارش گلو توام با ناراحتی عمومی جسمانی نمونه‌هایی از عفونت ویروسی هستند. نوک بینی اغلب قرمز شده و توام با ریزش آب می‌گردد. و آب بینی چرک‌دار نشان‌دهنده عفونت باکتری می‌باشد.

سینوزیت

ترشحات مخاط درونی سینوس‌ها و حفره‌های اطراف بینی، به درون مجرای بینی می‌ریزند. تورم غشاء داخلی بینی که یا در اثر واکنش آلرژی و یا عفونت به وجود آمده باشد را سینوزیت می‌نامند. اگر غشاء داخلی به اندازه کافی متورم بشود که جلو تخلیه ترشحات به درون حفره‌های بینی را مسدود نماید، فشار ناشی از انباشته شدن ترشحات در سینوس‌های پاراناسال بینی منجر به سردرد می‌شود. بعضی مواقع این سردرد توام با متورم شدن و نازک شدن گوشت و پوست روی گونه‌ها و پیشانی می‌باشد. بعضی مواقع هم سردرد شدیدتر شده و همراه با آب افتادن چشم‌ها می‌شود.

اگر سینوزیت به موقع و به طور اصولی مداوا نشود، ممکن است به صورت یک مرض مزمن در آمده و ماه‌ها بلکه سال‌ها دوام بیاورد. در دوران حالت مزمن سینوزیت یک مرض مرکز عفونت به وجود می‌آید که از طریق

روش‌های معمولی قابل مداوا نخواهد بود. و خود همین نیز ممکن است موجب مرض‌های دیگر دستگاه تنفسی گردد.

ورم غشاء مخاطی بینی در اثر آلرژی (زکام)

زکام یا تب یونجه علائمی مشابه ورم غشاء مخاطی بینی دارد، اما معمولاً پایدارتر بوده و تغییرات فصلی نشان می‌دهند. علائم بینی آن اغلب به همراه آب افتادن چشم‌ها می‌باشد که موجب سوزش، اریتما و آب زیاد چشم‌ها خواهد بود. علم پزشکی این مرض را جزو امراض ناشی از آلرژی قلمداد می‌کند که در اثر تماس با مواد آلرژی زایی که در گرد و غبار خانه، در مواد غذایی و دانه‌های گرده یافت می‌شود. دانه‌های گرده در فصل بهار، عمل لقاح گیاهان در تابستان و مال ابروسیا در فصل پاییز فراوان است. گرد و خاک خانه هم در سراسر سال وجود دارد. و مواد غذایی که ممکن است آلرژی زا بوده و موجب زکام گردند، عبارتند از شکلات، شیر، موز، توت فرنگی و غیره.

ریشه اصلی بروز زکام در حساسیت شدید سلول‌های T و B سیستم ایمنی بدن قرار دارد. که در موقع تماس با مواد آلرژی زا شروع به واکنش تند و شدید می‌نمایند.

پرکشا مداوای یوگا

| | |
|---------------|---|
| شات کریاها | جال نئی، کاپال بهاتی و کونجال |
| کریا‌های یوگا | مربوط به سر و گردن |
| آساناها | سوریا ناماسکار، پawan موکت آسانا، اوتان |

پادا آسانا، سیمح آسانا، بهوجانگ آسانا، و
ماتسی آسانا

نادی شدهان، سوریا بهدی و بهاستریکا - ۵
دور و هر کدام ۵ دقیقه.

روزانه ۲۰ دقیقه

تمرکز ذهن روی مجاری بینی و دهان توأم با
درک رنگ زرد

تعمق روی بهبود سینوزیت و زکام

● نوشیدن آب فراوان فقط با دمای معمولی

● مصرف غذای سبک و غیر خلط زا

● اجتناب از غذاهای سنگین و چربی دار از

قبیل شیرینی‌ها و سرخ کرده‌ها

● اجتناب از غذاهای یخ زده در یخچال قرار

داده شده و آب یخ

● تنفس هوای بخار دار (از بالای کتری در حال

جوش با فاصله که نسوزاند)

● گرم نگهداشتن بدن

● اجتناب از هوای سرد بیرون

● قطع سیگار کشیدن

پرانایاما

کایوتسارگا

پرکشا

آنوپرکشا

رژیم غذایی

سبک زندگی

ورم لوزه‌ها

لوزه‌ها عبارت از غده‌های گرد و کوچکی هستند که در گلو قرار دارند.

آنها پر از لمفوسیت‌ها و ماکروفاژها می‌باشد که از طریق مجراهایی به سطح گلو راه دارند. لمفوسیت‌های آنها به عوامل عفونت زایی که از طریق غذا یا هوای تنفسی وارد آنجا بشوند، واکنش نشان می‌دهند. لوزه‌ها در اصل غده‌های درشت لمفوتیک و اکنش زای شدیدی هستند که در روی غشاء مخاطی قرار گرفته‌اند. یعنی به صورت حلقوی در محل اتصال حفره دهان به گلو استقرار یافته‌اند. لوزه سوم نیز در روی دیواره عقبی گلو که به حفره‌های بینی راه دارد قرار می‌گیرد. لوزه‌های زوجی حلق هم که در حفره لوزوی میان حلق و بیخ زبان قرار گرفته‌اند، همان‌هایی هستند که در زمان عفونی شدن معمولاً از طریق عمل جراحی از گلو برداشته می‌شوند. و لوزه‌های زبانی نیز در بیخ زبان قرار دارند.

ناراحتی لوزه‌ها با متورم شدن آنها خود را بروز می‌دهد. در چنین حالتی باد می‌کنند، قرمز رنگ می‌شوند و پوشیده از ماده کرم مانند می‌گردند. این ناراحتی معمولاً در دوران کودکی و بلوغ ظاهر می‌شوند که سیستم ایمنی بدن هنوز تکامل نیافته است و در معرض ارگاناسم‌های مختلف واقع می‌شود که از طریق غذا و هوای تنفسی وارد بدن می‌شوند. و در اغلب موارد منجر به ناراحتی‌های دیگری چون رماتیسم قلبی و ناراحتی‌های کلیوی می‌گردند.

پرکشا مداوای یوگا

شات کریاها نادی کریا و قرقره آب نمک و کونجال اگر نیاز باشد.

مربوط به گردن

کریای یوگا

| | |
|------------|---|
| آساناها | سوریا ناماسکار، سیمح آسانا، تریکن آسانا، ماتسی آسانا، و ساروانگ آسانا |
| پرانایاما | مهاپرانادهوانی، اوجایایی و نادی شدهان |
| کایوتسارگا | ۱۵ دقیقه |
| پرکشا | انجام مدیتیشن و رؤیت رنگ آبی در ویشدهی کندرا |
| آنوپرکشا | تعمق روی آرامش لوزه‌ها |
| رژیم غذایی | ● اجتناب از مصرف غذاهای خیلی گرم یا خیلی سرد ● توقف مصرف شیرینی‌ها و غذاهای سرخ‌شده ● گاه‌گاهی آب میوه تا حدودی گرم بنوشید. |

اسهال

اسهال از علائم ناخوشی است که از نظر شدت و ضعف از حالت مریض را به ستوه آوردن شروع می‌شود تا به حالت حاد و به خطر انداختن زندگی او ختم می‌شود. مریض‌ها ممکن است حالتی از ناخوشی را اسهال بنامند که در آن دل پیچه و حرکات دل و روده محسوس شود، مدفوع آبکی تر شود و بر تعداد دفعات دفع اضطراری آن افزوده شود. در شرایط عادی روزانه حدود ۱۰ لیتر مایعات وارد روده اثنی‌عشری می‌شود که در مجموع حدود ۱/۵ لیتر آب توسط روده کوچک جذب می‌شود. و قسمت اعظم باقی مانده نیز از طریق روده بزرگ جذب می‌شود و مقدار بسیار کمی حدود ۱۰۰ میلی لیتر از طریق مدفوع از بدن دفع می‌شود. از نظر پزشکی اگر وزن مدفوع بیش ۲۵۰ گرم در یک شبانه روز باشد، اسهال تلقی می‌شود. و در

حالت اسهال در نظر گرفتن مقدار مدفوع الزامی است. عوامل زیادی در به وجود آمدن اسهال دخیل هستند و از نظر پزشکی بر دو نوع می‌باشند، اسهال حاد و اسهال مزمن.

اسهال حاد

اسهالی حاد قلمداد می‌شود که به صورت حاد شروع بشود و کمتر از سه هفته دوام بیاورد و اکثر در اثر مواد آلوده، سموم باکتری‌ها یا داروها به وجود می‌آید. همین طور در اثر مصرف غذاهای بد نگهداری شد یا غذاهای حاضری که موجب مسمومیت غذایی می‌شوند. ضمناً نوشیدن آب تصفیه نشده یا ناسالم نیز ممکن است عفونت و اسهال به دنبال بیاورد. همین طور افراد مسافر در کشورهای خارجی ممکن است دچار اسهال بشوند، یا مصرف آنتی بیوتیک‌ها ممکن است باعث ورم قولون و اسهال گردد. ماهیت اسهال به تشخیص نوع آن از میان انواع مختلف آن بشرح زیر کمک می‌کنند.

اسهال بدون سوزش

به صورت اسهال آبکی بدون آثار خون که توأم با دل پیچه در اطراف ناف، نفخ شکم، حالت تهوع یا استفراغ کردن که موجب می‌شود تا مواد کمتری از معده وارد روده‌ها بشود که در اثر باکتریوم‌های مولد سم به وجود می‌آید یا عوامل دیگری که عمل جذب عادی و فرایند ترشح روده کوچک را مختل می‌کنند.

اسهال سوزش دار

اسهال خونی (دیسانتری) توأم با تب نشاندهنده صدمه دیدن جداره روده بزرگ است که در اثر حمله یا سموم به وجود آمده است. و در این حالت حجم مدفوع کم خواهد بود.

تب تیفوئیدی

ناخوشی شدید با تب طولانی بروز می کند که توأم با بی حالی و سر در گمی بوده و علائم ناراحتی تنفسی به دنبال حساس شدن شکم، اسهال و سرخ شدن پوست که ناشی از باکتری سالمونلای تیفوئیدی می باشد بروز می کند و موجب باکتری و بدکاری و چند ارگانی می گردد.

عوامل اسهال مزمن را می توان به شرح زیر گروه بندی نمود.

۱. اسهال اوسموزی که ناشی از کمبود، لاکتاز می باشد.
۲. اسهال عدم جذب، که ناشی از ناخوشی بلغمی روده، کمبود پانکراس، برداشته شدن قسمتی از روده در عمل جراحی و رشد و نمو بیش از اندازه باکتری های روده ای می باشد.
۳. شرایط ترشحاتی که ناشی از افزایش ترشح روده ای یا کاهش جذب روده ای است.
۴. شرایط سوزش، که ناشی از ناراحتی سوزشی شکم می باشد.
۵. بی نظمی در تحرک، که ناشی از بی نظمی در میزان حرکات روده ای است.
۶. عفونت های مزمن، که ناشی از عفونت طولانی مدت انگل ها می باشد.

پرکشا مداوای یوگا

| | |
|--------------|--|
| شات کریاها | نادی و کونجال |
| تمرینات یوگا | برای ناحیه شکم |
| آساناها | سوریا ناماسکار، پاوان موکت آسانا، شاشانک آسانا و بهوجانگ آسانا |
| پرانایاما | نادی شدهان، آنولوم - وایلوم و بهاستریکا |
| بندج | جالاندجار بندج |
| کایوتسارگا | روزانه ۲۰ دقیقه |
| پرکشا | سام وریتی شواس پرکشا |
| آنوپرکشا | تعمق جهت بهبود و اصلاح بی نظمی روده‌ای |
| رژیم غذایی | ● انجام تمرین بهاواکریا در موقع صرف غذا |
| | ● مصرف غذاهای ساده و گیاهی تازه |
| | ● از مصرف ادویه‌ها قوی اجتناب نمائید. |
| | ● در صورت نیاز از خوردن غذا برای چند ساعت در روز خودداری کنید. |

یبوست

یبوست یعنی حرکت آهسته مدفوع در داخل روده بزرگ و به همین دلیل مدت جذب مایعات آن افزایش یافته و در نتیجه مدفوع سفت تر و خشک شده تر در داخل آن انباشته می شود.

یکی از عوامل بروز یبوست، فعالیت نامنظم شکم است که در اثر عادت نامنظم برای دفع مدفوع در طول عمر حاصل می شود. بچه نوزاد بندرت

دچار یبوست می‌شود. اما بخشی از آموزش‌های لازم برای سال‌های اولیهٔ عمرش باید به او یاد بدهد که دفعات دفع مدفوع خود را کنترل نماید و این کنترل کردن تحت تأثیر منع نمودن واکنش‌های طبیعی بدن برای دفع مدفوع واقع می‌شود و عوامل معمولی قابل شناسایی یبوست به شرح زیر هستند.

رژیم غذایی و عادت نامتناسب صرف و دفع آن

اکثر آنهایی که از یبوست رنج می‌برند، دارای علایم ضعیفی از آن هستند که نمی‌توان آنها را به هیچکدام از بی‌نظمی‌های جسمانی، تحرکات روده‌ای یا امراض مزاجی مرتبط دانست. یک بررسی دقیق روی رژیم غذایی اینها نشان می‌دهد که این‌ها به مقدار مناسب از غذاهای حاوی فیبر و مایعات استفاده نمی‌کنند. مصرف بین ۱۰ تا ۱۲ گرم فیبر به طور روزانه برای هر فرد بزرگسال ضروری است. و در هر وعده غذا باید حداقل یکی دو لیوان از مایعات نیز مصرف بشود، و هر فرد باید خود را عادت بدهد که بعد از صرف هر وعده غذا، سری به توالت بزند.

بی‌نظمی‌های ساختاری

وجود زخم یا جراحات در مسیر حرکت مدفوع در داخل راست روده باعث یبوست می‌شود.

امراض جهاز هاضمه

امراض مختلف دیگر نیز می‌توانند موجب یبوست شوند که ناشی از

عدم کارکرد صحیح اعصاب ناحیه شکمی، بی نظمی در غده‌های درون ریز و غیر عادی بودن الکترولیت.

پرکشا - مداوای یوگا

| | |
|--------------|---|
| شات کریاها | آگنی سارا کریا، نائولی و باستی |
| تمرینات یوگا | مربوط به ناحیه شکم |
| آساناها | سوریا ناماسکار، پاوان موکت آسانا، تریکن آسانا، هال آسانا، تادآسانا، کاتی چاکرا آسانا، ماتسی آسانا، آردح ماتسیندر آسانا. |
| پرانا یاما | بهاستریکا باکومبها |
| بندح | اودیپان بندح و مها بندح |
| کایوتسارگا | روزانه ۲۰ دقیقه |
| پرکشا | دیرگها شواس پرکشا |
| آنوپرکشا | تعمق جهت بهبود و اصلاح یبوست |
| رژیم غذایی | ● اجتناب از مصرف غذاهای نشاسته‌دار ● مصرف غذاهای سبک که شامل غذاهای تازه، سبزیجات و سالادها ● نوشیدن آب فراوان و آبمیوه ● کاستن از مقدار مصرف نمک |

زخم‌های گوارشی

جراحی معده یک زخم چاله مانند است که در اثر ترشحات معده در

دیواره آن به وجود می‌آید. این نوع زخم زمانی به وجود می‌آید که عوامل دفاعی عادی غشاء مخاطی (لایه‌ای از مجرای معده - روده) آسیب می‌بینند یا در اثر عوامل خواب‌آور مثل اسید و پپسین بی‌اثر می‌گردند. زخم جهاز هاضمه گاهی در انتهای پایینی مری به وجود می‌آید، اما اکثراً در نقاط کمتر پیچ و خم‌دار معده به وجود می‌آید که آن را زخم معده می‌نامند. و یا در قسمت اول اثنی عشر به وجود می‌آید که آن را زخم اثنی عشر می‌نامند.

عامل معمولی زخم‌های جهاز هاضمه ناشی از ترشح زیاد مایعات معده در مقایسه با مقاومت غشاء مخاطی معده و اثنی عشر از یک سو و نحوه خنثی شدن اسید معده با مواد مترشحه از اثنی عشر از سوی دیگر است. تمامی سطوح معده و مجاری روده معمولاً در معرض مایعات معدی بوده به همان نسبت در معرض ترشحات غده‌های مخاطی قرار دارند که از غده‌های مخاطی مرکب پایین اثنی عشر، غشاء سلولی دیواره مخاط معده، سلول‌های گردن غشاء غده‌های معده، غده‌های عمق باب المعده که به طور عمده مایع لزج ترشح می‌کنند و بالاخره غده‌های بروئر بالای اثنی عشر که مواد غلیایی فراوانی ترشح می‌کنند، شروع می‌شود.

علاوه بر محافظت غشاء مخاطی، خود اثنی عشر نیز به وسیله مواد غلیایی مترشحه از لوزالمعده محافظت می‌شود که حاوی مقدار زیادی بی‌کربونات سدیم است که اسید کلوریدریک معده را خنثی می‌کند و در نتیجه پپسین را از فعالیت انداخته و جلو هضم غشاء مخاطی را سد می‌کند.

در میان عواملی که تصور می‌شود موجب تشدید ترشح اسید معده

می‌شوند عبارتند از کشیدن سیگار، بعضی از غذاها و داروها (الکل، قهوه، اسپرین) و تحریک بیش از حد عصب زوجی دهم. ضمناً پیدایش زخم‌های گوارشی در میان مردان کمی بیش از زنان است. درست است که زخم‌های گوارشی ممکن است در هر سنی بروز بکنند، اما زخم دوازده معمولاً بین سنین ۳۰ تا ۵۵ سالگی بیشتر رایج است. و زخم معده هم اکثراً بین سنین ۵۵ تا ۷۰ سالگی دیده می‌شود. ضمناً زخم گوارشی بیشتر بین سیگاری‌ها و مریض‌هایی که برای امراض مزمن خود، بیشتر از داروهای غیر استروئیدی ضد سوزش استفاده می‌کنند بروز می‌کند. الکل و عوامل غذایی نشان نداده‌اند که موجب زخم‌های گوارشی بشوند. با وجود اینها نقش فشارهای روحی و عصبی مشخص نیست، هر چند که تصور می‌شود از علل واضح باشند.

خونریزی زخم‌های گوارشی از پیچیدگی‌های عمده آنهاست. دیگری نیز خوردگی یا سوراخ شدن محل زخم در روی جداره معده یا قسمت دوازده روده است. به وجود آمدن سوراخی در روی جداره معده موجب می‌شود تا مقداری از مواد غذایی در حال هضم درون معده از طریق آن وارد حفره شکمی بشود که موجب پریتونیت (التهاب پریتون) می‌شود. سومین پیچیدگی خونریزی است. وقتی زخم گوارشی به رگ‌های خونی نفوذ بکند، باعث کاهش شدید خون بدن می‌شود که در نهایت منجر به شوک و مرگ می‌گردد.

پرکشا مداوای یوگا

نتی ولا گهو شانکجا پراکشالان

شات کریاها

| | |
|--------------|--|
| تمرینات یوگا | مربوط به ناحیه شکمی |
| آساناها | سسوریا ناماسکارا، پیاوان موکت آسانا، شاشانک آسانا و شاوآسانا |
| پرانایاما | بهر اماری و نادى شدهان |
| کایوتسارگا | روزانه ۲۵ دقیقه |
| پرکشا | ادراک بدن خود با رؤیت رنگ سفید |
| آنوپرکشا | تعمق روی کسب بهبودی و مداوای زخم گوارشی |
| رژیم غذایی | <ul style="list-style-type: none"> ● در آغاز فقط آب میوه و شیر بنوشید. ● بعد از آن مواد غذایی آبکی بخورید. ● قویاً از مصرف ادویه جات، غذاهای سنگین، سیگار و الکل اجتناب کنید. |

هپاتیت (تورم کبدی)

از مشخصه‌های هپاتیت سوزش جگر می‌باشد که ممکن است ناشی از مصرف داروهای گوناگون (الکل، مواد شیمیایی) باشد و همین طور مواد سمی و ویروس‌های گوناگون که اثرات بالینی آن ممکن است کاملاً مشابه باشند. چندین نوع هپاتیت به شرح زیر مورد شناسایی قرار گرفته‌اند.

هپاتیت A (هپاتیت عفونی)

این هپاتیت به وسیله ویروس A به وجود می‌آید که ممکن است به صورت اپیدمی یا تک و تک در میان مردم دیده شود. انتقال ویروس آن معمولاً به صورت تماس مستقیم و از راه دهان می‌باشد. و شیوع آن در اثر

ازدهام و عدم رعایت بهداشت سریع تر می باشد. و منبع شیوع سریع آن می تواند مصرف غذاهای فاسد یا آب آلوده باشد. در نزد کودکان و بزرگسالان جوان به صورت ملایم می شود و مشخصه های آن عبارتند از: آنورکسی، بی قراری، حالات تهوع، اسهال، تب و لرز. و در نهایت به صورت یرقان بروز می کند. البته صدمه ماندنی به جگر نمی زند. و اگر به نحو صحیح مداوا بشود، کاملاً مداوا می شود.

هپاتیت B (هپاتیت خونابه)

این ناخوشی در اثر ویروس B هپاتیت، به وجود می آید. که معمولاً در اثر مصرف غذاهای فاسد و یا تزریق محصولات خونی منتقل می شود و در بزاق دهان، در منی و در ترشحات مهبل وجود دارد. و مادران آلوده ممکن است در موقع وضع حمل، ویروس هپاتیت B را به بچه نوزاد خود منتقل نمایند. در نتیجه احتمال به وجود آمدن هپاتیت مزمن در نزد چنین کودکان به ۹۰ درصد بالغ می شود. این مرض ممکن است در اثر تماس جنسی بین زن و مرد سرایت نماید. هم چنین شیوع هپاتیت B در میان همجنس بازان و تزریق وریدی غیر اصولی معتادان زیاد می باشد.

این ویروس می تواند چندین سال و حتی یک عمر در بدن کسی حضور داشته باشد و احتمالاً منجر به سرطان کبد گردد. اشخاصی که ویروس هپاتیت B را با خود حمل می کنند در معرض سیر هوسی و همین طور تبدیل به حامل شدن می باشند.

هیپاتیت C

ویروس هیپاتیت D یک نوع ویروس RNA معیوب می باشد که فقط در جوار عفونت هیپاتیت B موجب این نوع هیپاتیت می شود. خصوصاً فقط در حضور سطح آنتی زن Agn و HBs و موقعی بر طرف می شود که این مورد آخری بر طرف بشود. از نظر پزشکی، این ویروس می تواند به همراه ویروس هیپاتیت B آلوده بکند و آن را فعال تر و شدیدتر و حتی بحرانی نماید.

هیپاتیت C

این مرض به وسیله ویروس هیپاتیت C به وجود می آید که نوعی ویروس منفرد RNA می باشد و همین طور هیپاتیت های تک و توک اتفاقی می باشد. خطر ابتلا به این نوع هیپاتیت از طریق عمل مقاربت یا از مادر به بچه نوزاد کم است و ممکن است محدود به سطح گردش RNA ویروس هیپاتیتی باشد. در خیلی از مریض ها، منبع آلوده شدن نامشخص است. دوره کمون آن بین ۶ تا ۷ هفته است و خودناخوشی به صورت ملایم بوده و معمولاً با علائمی همراه است و از علائم آن چربی و پریده رنگ شدن پوست و آمینوترانس فراز می باشد.

هیپاتیت غیر A و غیر B

این نوعی هیپاتیت است که می توان آن را وابسته به ویروس A یا ویروس B دانست و بیشتر شبیه به هیپاتیت B می باشد و حالت انتقال آن اغلب از طریق انتقال خون است. و اغلب موجب سرطان کبد می شود.

پرکشا مداوای یوگا

فاز اول

۱. استراحت کامل همراه با تمرین یوگای نیدرا توام با کایوتسارگا و دیرگچا شوالی پرکشا به صورت منظم.
 ۲. از مصرف غذاهایی که مانع تقویت و فعالیت کبد بشوند قویاً خودداری نمائید.
 ۳. مقدار زیادی آب میوه و عنبه هندی مصرف نمائید و از خوردن غذاهای غیر گیاهی هم چنین تخم مرغ، ادویه جات، روغن ها و کره اجتناب کنید.
- این تمرینات را حداقل به مدت ۸ هفته ادامه بدهید و بعد از آن به فاز دوم بپردازید.

فاز دوم

- | | |
|--|--------------|
| کونجال کریا و استرادهائوتی | شات کریاها |
| مربوط به قفسه سینه و ناحیه شکم | کریاهای یوگا |
| سوریا ناماسکار، پاسچی موتان آسانا، تریکن | آساناها |
| آسانا، شاشانک آسانا و ماتسی آسانا | |
| بهاستریکا سوریا بهدی و نادى شدهان | پرانایاما |
| مودرای یوگا و اودیان بندح | مودرا و بندح |
| روزانه ۳۰ دقیقه | کایوتسارگا |
| مدیتیشن بجابیاورید و رنگ زرد را روی کبد | پرکشا |
| رؤیت بکنید. | |

- رژیم غذایی
- غذای ساده بخورید.
- باید از مصرف روغن نباتی و روغن حیوانی، ادویه جات و غذاهای غیرگیاهی اجتناب بکنید.
- نوشیدن مشروبات الکلی رابه کلی قطع نمائید.
- خوردن میوه های فصل، عصاره سبزیجات و جوشانده سبزیجات را ترجیح بدهید.

مرض چاقی

چاقی یکی از رایج ترین ناراحتی هاست و از نظر مداوا خسته کننده ترین و از نظر کنترل مشکل ترین می باشد. در بیست و پنج سال گذشته پیشرفت کمی در راه مداوای آن به عمل آمده است. اما دانش ما در مورد عوامل بروز آن و نحوه مداوایش خیلی تغییر کرده است.

چاقی را ناشی از زیادی بافت چربی در بدن می دانند. در باره معیار دقیق در مورد اینکه چه میزان از چربی پایین و یا چه مقدار باشد، بالاست، بحث هنوز ادامه دارد. وقتی مقدار فراوان انرژی (به صورت غذا) وارد بدن ما می شود ولی مقدار کمی از آن به مصرف می رسد، مازاد آن به صورت چربی ذخیره شده و وزن آدمی بالا می رود. بنابراین واضح است که چاقی ناشی از ورود مقدار فراوانی از انرژی به بدن و مصرف کم آن است. چاقی از زمانی آغاز می شود که مابقی انرژی ورودی در بدن ذخیره می شود. وزن یک فرد زمانی ثابت می ماند که انرژی ورودی به بدنش با مقدار انرژی مصرفی او مساوی باشد. و برای کاهش وزن، باید انرژی ورودی کمتر از انرژی مصرفی باشد. مطالعه روی افراد چاق نشان می دهد که مقدار انرژی

ورودی آنها تقریباً به اندازه غذای مصرفی افراد با وزن نرمال است. میزان غذای مورد نیاز بدن معمولاً با مقدار انرژی ذخیره شده در بدن تعیین می‌گردد. در یک فرد نرمال وقتی مقدار انرژی ذخیره شده در بدن به حد اکثر می‌رسد، میزان نیاز برای مصرف غذای دیگر خود به خود کاهش می‌یابد تا جلو چاق شدن را بگیرد. اما این فرایند در اکثر آدم‌های چاق صدق نمی‌کند. زیرا در این قبیل افراد اشتها برای غذا خوردن تا زمانی که وزن بدنشان خیلی فراتر از حد نرمال نرسیده باشد، کاهش نمی‌یابد. بنابراین اغلب چاقی در اثر نامتعادل بودن مکانیزم کنترل اشتها برای غذا حاصل می‌شود. و این می‌تواند ناشی از عوامل سایکوجنی باشد که روی تنظیم اشتها اثر می‌گذارد و یا عدم کارکرد منظم هیپوتالاموس را می‌رساند.

چاقی روانزا

مطالعه روی مریض‌های چاق نشان می‌دهد که اضافه وزن اکثر آنها ناشی از عوامل روانزایی است. شاید رایج‌ترین عامل ذهنی که موجب چاقی می‌شود این باشد که بعضی‌ها فکر می‌کنند عادت سالم غذا خوردن باید سه وعده در روز و هر وعده هم کاملاً سیر کننده باشد خیلی از کودکان توسط والدین دلوپس خود به این عادت سوق داده می‌شوند. و چنین بچه‌هایی این روش را تا آخر عمر خود دنبال می‌کنند.

عوامل وراثتی در چاقی

تعداد سلول‌های چربی موجود در بدن یک انسان بالغ تقریباً به طور

کامل به مقدار چربی ذخیره شده در بدن در دوران اولیه زندگی بستگی دارد. تشکیل سلول‌های تازه چربی در بچه‌های شیر خواره چاق سریع‌تر است. و میزان آن تا رسیدن به سن بلوغ ادامه می‌یابد ولی به تدریج کاهش می‌یابد. و از آن به بعد تعداد آنها تقریباً تا پایان عمر ثابت می‌ماند بدین طریق عقیده بر این است که بچه‌های پر خور خصوصاً در دوران شیر خواری و با تأثیر کمتر در سنین بزرگتر کودکی تا پایان عمر چاق بمانند.

پی آمدهای چاقی روی سلامتی

چاقی اغلب موجب ناخوشی و مرگ می‌باشد. ناخوشی‌ها و بی‌نظمی‌های جسم اغلب در افراد چاق بیشتر ظاهر می‌شود. که مهم‌ترین و رایج‌ترین آنها فشار خون، دیابت نوع دوم، وجود چربی در خون، ناراحتی عروقی قلب و مفاصل و در حال از بین رفتن ناتوانی روحی می‌باشند. ضمناً سرطان‌های به خصوصی (سرطان راست روده، رکتوم و پروستات در مردان و سرطان رحم، مجرای صفرا، پستان‌ها و تخمدان در زنان) و ناخوشی‌های مسیر گوارشی و امراض پوستی نیز در افراد چاق بیشتر رایج است.

میزان مرگ و میر بسته به میزان چاقی افزایش می‌یابد. میزان مرگ و میر افراد چاق بالای ۱۳۰ درصد حد نرمال ۳۵ درصد و آنهایی که بالاتر از ۱۵۰ درصد از حد نرمال چاق هستند، بیش از دو برابر افراد با وزن نرمال است و میزان مرگ و میر افراد چاق مریض حال ده برابر افراد سالم با وزن نرمال می‌باشد.

پرکشا مداوای یوگا

| | |
|--------------|---|
| شات کریاها | نتی و کونجال، شانخ پراکشالان (طبق نیاز) |
| تمرینات یوگا | در مورد تمام بدن |
| آساناها | لوریانا ماسکار، پاوان موکت آسانا |
| پرانایاما | بهراماری، بهاستریکا و نادی شدهان |
| کاپوتسارگا | به مدت ۳۰ دقیقه |
| پرکشا | مدیتیشن انجام بده و رنگ زرد را در مرکز خلوص رؤیت بکنید. |
| آنوپرکشا | روی متابولیسم متعادل کلی بدن تعمق بکنید. |
| رژیم غذایی | ● از روزه گرفتن اجتناب کنید. |
| | ● غذاهای ساده گیاهی بخورید. |
| | ● باید مطابق برنامه زمان بندی غذا بخورید، نه دیرتر و نه زودتر |
| | ● نباید بین دو وعده غذا چیزی بخورید. |
| | ● باید از مصرف قند، روغن نباتی و روغن حیوانی، ادویه جات و غذاهای تصفیه شده اجتناب نمائید. |

دیابت

دیابت عبارت است از گروهی از امراض نامتجانس که باعث بالا رفتن سطح گلوکز در خون می گردد و اغلب هایپرگلاسمی نامیده می شود و ضمناً موجب دفع گلوکز از طریق ادرار می گردد. این مرض دارای سه نوع

خصوصیات است: (۱) پولی یودی (ادرار زیاد)، عدم توانایی در جذب مجدد آب (۲) پولی فاجیا (پرخوری) تمایل زیاد برای خوردن (۳) پولی دیپسیا (تشنگی بیش از حد)

دیابت به طور عمده در اثر کاهش میزان انسولین که توسط سلول‌های بتای تولید انسولین جزایر لانگرهانس به عمل می‌آید، به وجود می‌آید. و دو نوع عمده دیابت شناسایی شده‌اند:

(۱) دیابت نوع اول: دیابت ویژه نوجوانان.

(۲) دیابت نوع دوم: دیابت شروع بلوغ.

دیابت نوع اول (دیابت ویژه نوجوانان)

در این نوع دیابت هرمون انسولین به طور کامل یا تقریباً به طور کامل در جزایر لانگرهانس و پلاسمای خون وجود ندارد و مداوا با انسولین الزامی است. این را دیابت متکی به انسولین نیز می‌نامند، زیرا برای افزایش سطح گلوکز خون، تزریق دوره‌ای انسولین اجباری است. و می‌تواند در هر سن و سالی بروز بکند، هر چند که معمولاً در سنین نوجوانی بیشتر رایج می‌شود.

دیابت نوع دوم (دیابت شروع بلوغ)

این نوع دیابت بیش از دیابت نوع اول رایج است و بیش از ۳۰ درصد کل مواد را شامل می‌شود. ضمناً در اشخاص بالای ۴۰ سال سن و چاقی بروز می‌کند. و چون در سنین بالا به سراغ آدمی می‌آید، آن را دیابت دوران بلوغ می‌نامند. در این شرایط هرمون انسولین اغلب در حد نرمال و گاهی

حتی بالاتر از حد نرمال در پلاسما وجود دارد. بنابراین برای سالم ماندن و حفظ سطح گلوکز خون، نیازی به تزریق انسولین نمی‌باشد. با وجود اینکه در این قبیل دیابت‌ها فرد مریض مقداری و گاهی حتی زیاد از حد نرمال انسولین تولید می‌کند، اما یا برای کارکرد مناسب کافی نمی‌باشد و یا به سرعت تولید نمی‌شود تا روی گلوکز پلاسما تأثیر نموده و آن را در سطح مطلوب نگهدارد. احتمالاً این عمل ناشی از نقص مکانیزم مولکولی است که روی فعالیت انسولین در روی سلول‌های هدف تأثیر منفی می‌گذارد. به همین دلیل است که این را دیابت غیر متکی به انسولین می‌نامند.

چه عواملی موجب دیابت می‌شوند؟

با وجود اینکه دلایل بروز دیابت هنوز ناشناخته است، اما علم پزشکی به بعضی از عوامل بروز آنها پی برده است. یکی از این عوامل ارثی است. یعنی ممکن است به دلیل اینکه دیگر اعضای خانواده فردی دیابتی بودند. زن آن بعد از چند نسل حالت غالب بیابد و خود را بروز بدهد و گاهی مواقع فشار عصبی و روحی که روی سلول‌ها اثر می‌گذارند، ممکن است این افراد را در مرحله دیابت قرار بدهد. یکی از این استرس‌ها اضافه وزن است. چاقی روی میزان مصرف انسولین تأثیر گذاشته و موجب دیابت می‌شود. محققین بر آورد کرده‌اند که ۸۰ درصد دیابتی‌ها در موقع بروز دیابت اضافه وزن دارند.

استرس‌ها می‌توانند احساسی یا فیزیکی باشند. از قبیل عمل جراحی یا عفونت شدید، یک سانحه یا شوک‌های احساسی. خیلی از مداواها به طریق استرس روی بدن تأثیر می‌گذارند. حاملگی نیز استرس اضافی روی

بدن می‌گذارد. ضمناً در زنان باردار یا خانم‌هایی که بارداری ناجور تکراری داشتند، دیابت مشاهده می‌شود.

مریض‌های دیابتی خصوصاً از نوع دوم، اغلب دارای فشار خون بالایی نیز هستند. ضمناً آدم‌های میانسال و به بالا بیش از افراد جوان گرفتار دیابت می‌شوند. و خانم‌ها معمولاً بیش از آقایان مستعد دیابتی شدن هستند.

همان‌طور که قبلاً اشاره گردید، دیابت نوع اول به دلیل از بین رفتن سلول‌های بتا به وجود می‌آید که تصادفاً در اثر حمله سیستم دفاعی خود بدن در اشخاص (مرض ناشی از خود ایمنی) از نظر ژنتیکی حساس به وجود می‌آید. انگیزه این پدیده واکنش منفی سیستم ایمنی بدن شناخته نمی‌باشد اما در سایر موارد، عفونت ویروسی عامل مؤثری است.

علائم دیابت

| نوع اول | نوع دوم |
|-----------------------------|------------------------------------|
| • دفع ادرار تکراری زیاد | • وزن اضافی |
| • افزایش تشنگی | • خواب آلود و خسته بودن |
| • گرسنگی غیرعادی | • دید تیره و تار |
| • کاهش وزن | • گریخت و مورمور شدن دست‌ها و پاها |
| • زود رنجی و تند مزاجی | • عفونت پوستی |
| • ضعیف و خسته بودن | • دیر التیام یافتن زخم‌ها |
| • حالت تهوع و استفراغ داشتن | • خارش بدن |

جدول مقدار گلوکز (میلی گرم در ۱۰۰ میلی لیتر خون)

| نرمال | |
|--|---------|
| (آ) مقدار زمان روزه گرفتن | ۶۵-۱۰۰ |
| (ب) مقدار بعد از افطار (دو ساعت بعد از غذا خوردن) | ۱۰۰-۱۲۰ |
| تحتل گلوکز ناقص | |
| (آ) مقدار زمان روزه داری | ۱۰۵-۱۲۰ |
| (ب) مقدار بعد از افطار (دو ساعت بعد از مصرف گلوکز) | ۱۲۰-۱۵۰ |
| دیابت قندی | |
| (آ) مقدار زمان روزه داری | ۱۲۰° |
| (ب) دو ساعت بعد از مصرف گلوکز | ۱۸۰° |

* ارقام در خطر قرار دارند ** (۰) به معنی مساوی یا بیش تر

منبع: WHO

پرکشا مداوای یوگا

| | |
|--------------|---|
| شانت کریاها | نتی و کونجال |
| کریاهای یوگا | مربوط به ناحیه شکم و دستگاه تنفسی |
| آساناها | سوریا ناماسکار، پاوان موکت آسانا، اوتان پاد |
| | آسانا، آردحا ماتسیندر آسانا، بهوجانگ |
| | آسانا و ماتسی آسانا |
| پرانایاما | بهراماری و نادى شدهان |
| کایوتسارگا | روزانه ۳۰ دقیقه |
| پرکشا | مدیتیشن روی پانکراس |
| آنوپرکشا | تعمق روی بهبود و اصلاح فعالیت پانکراس |

- رژیم غذایی غذاهای کم قنددار، غذاهای عاری از قند و رژیم غذایی گیاهی
- از پروتئین‌ها، برنج، قند و محصولات قندی اجتناب کنید.
- سالاد گیاهان برگ سبز و گیاهان به طور ملایم جوشیده باید ترجیح داده شوند.
- ادویه‌جات، روغن نباتی باید به مقدار کم مصرف شود.

آرتریت (ورم مفاصل)

آرتریت گروهی از امراض مختلف است که به مفاصل استخوان‌ها مربوط می‌شود. رایج‌ترین آنها آرتریت روماتوئید، استئوآرتریت (آرتروز) و آرتریت نفرسی است در همه اینها، یک یا چند تا از مفاصل استخوانی گرفتار درد توأم با سفت شدن محل اتصال مفصلی و درد ماهیچه‌های مربوطه می‌باشد.

آرتریت روماتوئید

این یک مرض مزمن التهاب عمومی بدن می‌باشد که عامل آن ناشناخته است. در این مرض، بدن علیه بافت‌های خودش حمله می‌کند، خصوصاً به غضروف و روکش مفاصل و از خصوصیات آن التهاب مفصل، ورم، درد و از بین رفتن تحرک آن است. معمولاً این نوع آرتریت به صورت دو طرفه است، یعنی اگر زانوی چپ دچار بشود، زانوی راست نیز ممکن

است دچار بشود، هر چند که معمولاً به آن شدت نخواهد بود.

از علایم اولیه آرتریت روماتوئید، التهاب غشاء سینوویال است که به دنبال یک سری تغییرات متوالی به وجود می‌آید. ضخامت غشاء سینوویال کاهش یافته و رسوبات در روی آنها انباشته می‌شود. و فشار حاصله موجب درد و حساسیت در مقابل هر نوع تماس می‌گردد. غشاء سپس تولید بافت دانه‌ای می‌نماید که پانوس نامیده می‌شود و به سطح غضروف مفصلی می‌چسبند. بعضی مواقع تشکیل پانوس موجب سائیده شدن کامل غضروف می‌گردد. وقتی غضروف از بین رفت بافت فیبروز با انتهای استخوان‌های عریان شده تماس می‌یابد بعد، بافت سفت می‌گردد و انتهای استخوان‌ها به هم جوش می‌خورد و بدون حرکت باقی می‌ماند که تأثیر نهایی فلج نمودن آرتریت روماتوئید می‌باشد.

استئوآرتریت

استئوآرتریت رایج‌ترین فرم مرض مفاصل است که هیچ سن و سال، نژاد یا موقعیت جغرافیایی را بی‌نصیب نمی‌گذارد. میلیون‌ها انسان در سراسر دنیا از تأثیرات آن رنج می‌برند. و ۹۰ درصد آنها از سن ۴۰ به بالا خود را نشان می‌دهد عکس رادیولوژی استئوآرتریت از فشار وزنی روی مفصل را نشان می‌دهند. ضمناً علائم بیماری با افزایش سن، بالا می‌رود. و از خصوصیات آن تخریب غضروف و هاپیروتروفی (رشد بیش از حد) استخوان‌ها در اطراف مفصل می‌باشد. معمولاً التهاب در سطح پایین است. غضروف آرام آرام از بین می‌رود و به محض بدون روکش ماندن انتهای استخوان‌ها زائده‌های کوچک یا خار مانند یا بافت استخوانی جدید

روی آنها به وجود می‌آید. این زائده‌ها فضای مفصلی را تنگ می‌کند و حرکات مفصلی را محدود می‌کند، غشاء سینوویال بندرت منهدم می‌شود و سایر بافت‌ها نیز دست نخورده باقی می‌مانند.

فرق واضح بین استئوآرتрит و روماتوئید آرتريت در این است که اولی به مفاصل بزرگ (زانوها، مفاصل ران‌ها به لگن خاصره) حمله می‌کند و دومی ابتدا مفاصل کوچک را مورد حمله قرار می‌دهد.

آرتريت نقرسی

در طول فرایند متابولیسم اسیدنوکلیئیک مواد زائدی به نام اسید اوریک به وجود می‌آید. فرد مبتلا به نقرس یا مقدار زیادی اسید اوریک تولید می‌کند یا قادر به دفع مقدار نرمالی از آن از بدن خویش نمی‌باشد. و این باعث می‌شود تا میزان اسید اوریک موجود در خون او بالا برود. و این اسید اوریک به مرور زمان با سدیم ترکیب شده و تشکیل کریستال‌های سدیم اوریک را می‌دهد که در کلیه‌ها و روی بافت غضروفی رسوب می‌کند. در آرتريت نقرسی این کریستال‌های سدیم اوریک در روی بافت‌های نرم مفاصل رسوب می‌کند و موجب تحریک و آزار غضروف شده و باعث التهاب در آن ناحیه می‌گردد.

پرکشا مداوای یوگا

| | |
|---|--------------|
| پورنا و یا لاگهو شانج پراکشالان (هر جا که | شات کریاها |
| لازم باشد) کونجال و نتي | |
| در مورد همه مفاصل | تمرینات یوگا |

| | |
|------------|--|
| آساناها | پاوان موکت آسانا، شاشانک آسانا، بهوجانگ |
| پرانا یاما | آسانا و دهانور آسانا |
| کایوتسارگا | نادی شدهان و بهاستریکا |
| پرکشا | ۳۰ دقیقه |
| آنوپرکشا | درک تنفس عمیق طولانی |
| رژیم غذایی | تعمق روی بهبود مفاصل |
| | ● مصرف انواع نان، برنج، ارزن و غلات دیگر |
| | ● بقولات و غذاهای بدون ادویه و چاشنی |
| | ● سبزیجات جوشانده و سالاد سبزیجات |
| | ● میوه‌های تازه فصل |

اسپاندیلیت

اسپاندیلیت آنکیلوس نوعی التهاب مزمن مفاصل استخوان بندی ستون فقرات است که از نظر بالینی با سفت شدن تدریجی مفصل اتصالی مهره‌های ستون فقرات و دردناک شدن آنها بروز می‌نماید. سال‌های سنین آغاز آن از او آخر نوجوانی و اوایل دهه ۲۰ سالگی است. و بیشتر بین مردان بروز می‌کند تا خانم‌ها و علایم آن در مردان واضح‌تر است.

شروع درد معمولاً تدریجی است و از خصوصیات آن درد شدید در ناحیه پشت گردن و شانه‌ها و ناحیه پائینی ستون فقرات است که باز هم به پایین انتشار می‌یابد. حرکات گردن، شانه‌ها و پشت خیلی مشکل شده و دردناک می‌گردد. و اغلب با سردرد تحت فشار توأم می‌گردد. هر چه مرض پیشرفت می‌کند، علائم آن به سوی سرکشیده می‌شود و حرکت پشت

محدودتر می‌گردد انحنای طبیعی پایینی ستون فقرات راست‌تر شده و انحنای ناحیه سینه‌ای آن بیشتر خمیده شده و باز شدن قفسه سینه را محدود می‌کند.

اسپاندیلی گردنی از طریق اسپاسم ماهیچه‌ها و درد پشت گردن و شانه‌ها نمودار می‌شود. و به تدریج به قسمت‌های دیگر شانه‌ها، بازوها و ساعدها گسترش می‌باشد و توأم با درد می‌گردد طوری که انگار سوزن فرو می‌کنند. در مراحل بعدی حرکات گردن محدود می‌شود و بازوها به دلیل ضعف ماهیچه تقریباً بی‌حرکت باقی می‌مانند. عکس رادیولوژی نشان می‌دهد که ستون فقرات هم در ناحیه گردن و هم پایین‌تر آسیب دیده‌اند. این آسیب دیدگی شامل باریک شدن دیسک‌های بین مهره‌ای نیز می‌گردد طوری که دیسک‌های بین مهره‌ای از بین رفته و زائده‌های استخوانی مهره‌ها در محل اتصال به طرز ناجوری عریان می‌گردند که آنرا استئوفیت (خار استخوانی) می‌نامند. این فضا که محل ورود و خروج رگ‌های خونی می‌باشد، باریک‌تر شده و در نتیجه به رگ‌ها فشار اضافی وارد می‌آید. این رگ‌ها خون را به ناحیه جمجمه، از جمله مغز می‌برند که منجر به درد می‌شود.

پرکشا مداوای یوگا

| | |
|--|--------------|
| نتی کریا | شات کریاها |
| مربوط به سر، گردن، شانه‌ها، قفسه سینه، | تمرینات یوگا |
| بازوها، پشت و کمر | |
| پاوان موکت آسانا، واجر آسانا، شاشانک | آسانا |

آسانا، بهوجانگ آسانا، ماکا آسانا، دهانور

آسانا و ماتسییندر آسانا

نادی شدهان

۳۰ دقیقه

درک تنفس عمیق

تعمق روی بهبود نابسامانی های ستون فقرات

● مصرف زیاد پروتئین و سبزیجات جوشانده

● مصرف زیاد میوه های تازه فصل

پرانایاما

کایوتسارگا

پرکشا

آنوپرکشا

رژیم غذایی

دیسک فتق پیدا کرده (دیسک لیز خورده)

ستون فقرات به همراه استرنم (جناغ سینه) و دنده ها، بخش بالاتنه اسکلت بدن را تشکیل می دهند. ستون فقرات حدود دو پنجم ارتفاع بدن را تشکیل می دهد و از تعدادی قطعات استخوانی تشکیل شده که مهره می نامند.

ستون فقرات یک فرد بالغ به طور نمونه شامل ۲۶ مهره است که عبارتند از ۷ عدد مهره گردنی (در ناحیه گردن) ۱۲ عدد مهره های توراسی (ناحیه سینه) ۵ عدد مهره لومبار (مهره های قسمت پائینی ستون فقرات) ۵ عدد مهره ساکرال (به هم چسبیده و تشکیل یک استخوان واحد به نام ساکروم. استخوان خاجی را می دهد) و معمولاً تعداد ۴ عدد مهره دنبالچه ای (به هم چسبیده تشکیل یکی یا دو تکه استخوان به نام دنبالچه می دهند) و با احتساب مهره های ساکران و دنبالچه جمماً ۳۳ عدد می شوند. بین مهره های همجوار، از اولین مهره گرفته تا مهره های

ساکروم دیسک مهره‌ای فیبری غضروفی قرار دارد. هر دیسک از یک حلقه خارجی فیبری که شامل فیبرو غضروف بوده و انولوس فیبری نامیده می‌شود و یک بخش داخلی گوشتالود با ساختار الاستیکی (قابل ارتجاع) کامل که پالپوس هسته‌ای نامیده می‌شود. این دیسک‌ها اتصالات قوی به وجود می‌آورند و انواع حرکات را برای مهره‌ها فراهم می‌آورند و شوک‌های مهره‌ها را جذب می‌کنند.

این دیسک‌های میان مهره‌ای که مسئول جذب شوک‌های مهره‌ای هستند در معرض فشارهای پرسی قرار دارند. دیسک‌های میان مهره‌های چهارم و پنجم کمری و میان مهره پنجم کمری با ساکروم معمولاً بیش از دیسک‌های دیگر در معرض فشار قرار دارند. اگر رباط‌های جلوی و عقبی دیسک‌ها صدمه ببینند یا ضعیف بشوند، فشار وارده به قسمت گوشتالود هسته‌ای آن ممکن است آنقدر زیاد باشد که فیبر غضروفی محیط آن را پاره نماید. اگر چنین اتفاقی بیافتد، قسمت گوشتالود هسته‌ای دیسک ممکن است. از قسمت عقب بیرون بزند یا وارد یکی از مهره‌های جانبی بشود. در این صورت آن را دیسک باد کرده یا لیز خورده می‌نامند.

در اکثر موارد قسمت گوشتالود هسته‌ای دیسک به طرف عقب، به سوی مغز حرام و رشته‌های عصب لیز می‌خورد. این جابجایی بر رشته‌های عصب فشار وارد می‌کند و موجب درد خیلی شدید می‌گردد. وقتی فشار داخلی ناحیه شکمی در اثر سرفه یا عطسه کردن زیاد بشود، بر آثار آن می‌افزاید و ممکن است موجب اسپاسم ماهیچه‌های گردنی بشود. عدم تعادل عصبی ممکن است شامل کاهش رفلکس‌های تندون‌های عمقی ماهیچه‌های دو سر و سه سر و کاهش حس و لاغری و ضعیف بودن

بازوها و دست‌ها بشود.

پرکشا مداوای یوگا

ابتدا باید مریض را بلافاصله روی یک تخت‌خواب صاف غیر فنری و روی یک پتو بدون تحرک خوابانید برای بهبود سریع و کامل، استراحت بدون تحرک به مدت چند روز الزامی است. بدون حرکت نگهداشتن ستون فقرات، سریع‌ترین و سالم‌ترین راه بهبودی است. مدت زمان بدون تحرک ماندن به شدت و ضعف صدمه وارده بستگی دارد. و در مرحله نهایی باید از طریق پرکشای یوگا اقدام نمود تا بهبودی را سرعت ببخشد.

| | |
|--------------|--|
| شات کریاها | جال نئی |
| تمرینات یوگا | مربوط به ستون فقرات (بدون هیچ‌گونه فشاری) |
| آساناها | اکثراً آسانای خم شدن به عقب - ماکار آسانا، خوابیدن در حالت آدو آسانا و جییتی آسانا - در مراحل اولیه و در مراحل بعدی - اوتان پاد آسانا، پاوان موکت آسانا، شالبح آسانا، بهوجانگ آسانا و سوپتاواجر آسانا. |
| پرنایاما | آنولوم - وایلوم و نادى شدهان |
| کایوتسارگا | ۴۵ دقیقه، سه بار در روز |
| پرکشا | درک تمامی ستون فقرات |
| آنوپرکشا | تعمق روی دیسک صدمه دیده برای بهبودی یافتن |
| رژیم غذایی | ● در آغاز باید از غذاهای نیمه مایع استفاده کرد |

- باید از سوپ‌های با مواد گیاهی استفاده کرد.
سپس از برنج، بقولات، سبزیجات جوشانده
مصرف نمود و در شرایط رو به بهبودی
ممکن است از انواع نان‌ها خورد.
- از ادویه‌جات و غذاهای غیر گیاهی نباید خورد.

بو اسیر (هموروید یا انباشتگی خون)

در آده‌هایی که دریچه‌های لانه کبوتری سیاهرگ‌های آنها ضعیف هستند، نیرو جاذبه زمین، باعث می‌شود تا آنها زیر سنگینی خون جاری به طرف قلب دوام نیاورده و مقدار زیادی خون به طرف پایین سیاهرگ‌ها برگشت داده شود. این فشار بر مقاومت دیواره رگ‌ها فائق آمده و آن را به عقب می‌راند و گشاد می‌نماید. بعد از چند بار انقباض و انبساط جداره رگ‌ها خاصیت ارتجاعی خود را از دست داده و گشاد و شل می‌گردند. چنین رگ‌های گشاد و پیچ و خم دار شده که در اثر دریچه‌های لانه کبوتری ضعیف به این شکل در آمده‌اند، وریدهای واریسی نامیده می‌شوند. این فرایند ممکن است منشاء وراثتی داشته باشد و یا در اثر عوامل مکانیکی (سر پا ایستادن طولانی مدت و در زمان بار داری) یا پیر شدن به وجود بیایند. و از آنجایی که جداره وریدهای واریس شده آن مقاومت لازم برای برگرداندن و بالا فرستادن خون را ندارند، خون‌های انباشته شده در آن نقاط فشار بیشتری وارد آورده و ضمن بر آمده نمودن آن نقاط از ورید، وارد بافت‌های اطراف می‌شود.

واریس شدن وریدهای راست روده را هموروید (انباشتگی خون)

می‌نامند. این فرایند زمانی به وجود می‌آید که وریدهای آن ناحیه در اثر فشار و سنگینی خون زیر فشار قرار بگیرند. اگر فشار ادامه یابد، جداره ورید کش می‌آید. یک چنین ورید باد کرده شروع به نشت خون می‌نماید. و خونریزی یا خارش معمولاً از علائم اولیه است که نشان می‌دهد یک انباشتگی خون به وجود آمده است. از سوی دیگر، کش آمدن یک ورید به راحتی موجب لخته شدن خون در آن ناحیه و باعث افزوده شدن به تورم و درد می‌گردد. این ناخوشی در مراحل اولیه در ناحیه مخرج تشکیل می‌شود. (درجه اول) سپس به تدریج بزرگتر شده و گسترش می‌یابد و تغییر شکل می‌دهد (درجه دوم) و بالاخره از طریق روزنه مخرج به بیرون رانده می‌شود (درجه سوم) و یکی از دلایل به خصوص آن، یبوست می‌باشد.

پرکشا مداوای یوگا

| | |
|---|--------------|
| مربوط به پاها و ران‌ها | تمرینات یوگا |
| ساروانگ آسانا، شیرش آسانا، تادا آسانا، پلاح | آساناها |
| آسانا، سوریا ناماسکار، ماتسی آسانا و پاوان | |
| موکت آسانا | |
| مول بندح | بندح |
| نادی شدهان و بهاستریگا | پرانایاما |
| روزانه ۲۰ دقیقه | کایوتسارگا |
| درک مجاری گوارشی - روده‌ای خصوصاً | پرکشا |
| روده بزرگ، رکتوم و مخرج | |

- | | |
|---|---------------------------------|
| <p>آنوپرکشا</p> <p>تعمق روی مقاوم کردن ماهیچه‌های رکتوم و جدارهٔ وریدها</p> <p>● از سر پا ایستادن غیر ضروری اجتناب بکنید.</p> <p>● ضمن استراحت، سعی بکنید پاهای خود را دراز بکنید و کاملاً استراحت نمائید.</p> <p>● در دوران بارداری اغلب روی پهلوئی خود دراز بکشید.</p> <p>● قویاً از خوردن غذاهای ادویه‌دار و سرخ شده اجتناب نمائید.</p> <p>● از غذاهای سبک و آسان هضم استفاده بکنید.</p> | <p>رژیم غذایی و نحوهٔ زندگی</p> |
|---|---------------------------------|

فتق

فتق یعنی بیرون زدگی اندامی یا بخشی از یک اندام از غشاء یا جدارهٔ یک حفره، معمولاً حفره شکمی و به دلیل ضعف طبیعی ماهیچه‌هایی که آن اندام‌ها را در محل اصلی خود نگه می‌دارند به وقوع می‌پیوندد و در خانم‌ها و آقایان به طور یکسان بروز می‌کند. عمده‌ترین فتق‌ها بر سه نوع‌اند.

انواع فتق‌ها

فتق کشالهٔ ران، در این نوع فتق، در ناحیهٔ کشالهٔ ران، بیضه‌ها از طریق کانال واقع در کشالهٔ ران پایین آمده و وارد کیسهٔ بیضه می‌شود. در اکثر

موارد، این اتفاق قبل از تولد به عمل می‌آید. به دلیل با فشار پایین فرستادن محتویات فتق به داخل کیسه بیضه بزرگ شده و تشخیص آن از بیضه‌ها یا کیسه بیضه مشکل می‌شود. که در شرایط هیدروکوئل رخ می‌دهد. این حالت در فتق خارجی بیشتر رایج است و بیش از ۷۰ درصد فتق‌ها را شامل می‌شود و در مردان بیشتر رایج است.

فتق ناف

این یکی دیگر از فتق‌هاست که بیشتر رایج است و بین ۸ تا ۱۰ درصد را شامل می‌شود. اکثراً در موقع به دنیا آمدن یا در ایام شیرخوارگی به وجود می‌آید. هم چنین ممکن است در افراد چاق یا افراد در سنین میانی روی بدهد که دارای جداری شکمی ضعیفی هستند. در این نوع فتق، کیسه فتق از محل ناف خارج می‌شود که نقطه ضعیف ماهیچه شکمی است.

فتق فمورا (استخوان)

این نوع فتق بیشتر در نزد خانم‌ها رایج است و ۲۰ درصد فتق‌ها را شامل می‌شود. در این نوع فتق محتویات شکم از طریق منفذی که شریان رانی به طرف پاها می‌رود، وارد قسمت بالایی محل اتصال ران‌ها به یکدیگر می‌گردد. این شریان خون را به پاها می‌رساند.

عوامل مؤثر

عوامل متعددی مسئول حالت پاتولوژی فتق است که به شرح زیر می‌باشند:

۱. ضعیف بودن مادرزادی ماهیچه‌ها و رباط‌های شکمی یا بروز نقص در آنها که موجب فتق در اوایل کودکی می‌گردد.
۲. در مردان یا زنان جوان، در موقع بلند کردن چیز سنگینی، یک حرکت تند ناگهانی مثل لیز خوردن پا، ممکن است منجر به پاره شدن ماهیچه‌ها یا رباط‌های گردیده و در نهایت باعث به وجود آمدن فتق می‌گردد.
۳. در شرایطی که در هر نقطه‌ای از شکم، فشاری به وجود بیاید، ممکن است باعث فتق گردد. در سنین پیری، به دلیل بزرگ شدن پروستات، وجود موانعی در مسیر خروج ادرار، سرفه مداوم در سیگاری‌ها و ایجاد فشار در موقع دفع مدفوع در افراد دارای یبوست، تعدادی از عوامل بروز فتق هستند که ناشی از فشار در ناحیه شکم است.
۴. عدم تحرک زیاد، کمبود فعالیت‌های مناسب جسمانی که باعث سست و شل شدن ماهیچه‌های شکم می‌شود، چاقی و عادت به پرخوری نیز ممکن است موجب فتق بشوند. در چنین شرایطی دیواره شکم حالت خود را از دست داده و اندام‌های شکمی شروع به شل و آویزان شدن می‌نمایند و در مجموع شکم به طور چشم‌گیری جلو می‌آید.
۵. در زنان باردار در موقع وضع حمل فشار شکمی فراوانی ایجاد می‌شود که ممکن است باعث فتق گردد.

پرکشا مداوای یوگا

شات کریاها
نتی کریا، لاگهو شانخ پراکشالان هفته‌ای
یک‌بار (در صورت نیاز)

تمرینات یوگا
آساناها
در مورد سینه، شکم، کمر و پاها
پاوان موکت آسانا، اونان پادا آسانا، ساروانگ
آسانا، پاسچی سونان آسانا، ماتسی آسانا،
واجر آسانا، شاشانک آسانا، اوستر آسانا.

مودرا و بندج
پرانا یاما
آش وینی مودرا، واجرولی، مول بندج
بهراماری، بهاستریکا با آنتار کومبهاکا،
آنولوم - وایلوم بدن کومبهاکا

کایوتسارگا
روزانه ۳۰ دقیقه

پرکشا
درک ماهیچه‌های شکمی، روده‌ها، رکتوم،

ماهیچه‌های رکتال و کانال منتهی به مخرج

آنوپرکشا
تعمق برای تقویت ماهیچه‌های شکمی

عادت ماهیانه نامنظم

سال‌های زاد و ولد نرمال یک زن از طریق تغییرات منظم ماهیانه در میزان ترشح هرمون‌های زنانه و تغییرات متناسب مربوطه در خوردن اندام‌ها جنسی او مشخص می‌شود. این ریتم تکراری را سیکل ۲۸ روزه یا منوسترال می‌نامند. طول مدت عادت ماهیانه به طور متوسط ۲۸ روز می‌باشد. ضمناً ممکن است در بعضی از زنان حتی نرمان، به ۲۰ روز یا حتی ۴۵ روز برسد. هر چند که عادت ماهیانه نامنظم گاهی توأم با کاهش

قدرت باروری است. دو تا از نتایج مشخص سیکل جنسی خانم‌ها عبارتند از، اول: فقط یک تخمک رسیده به طور ماهیانه از تخمدان رها می‌گردد. تا اینکه در هر نوبت فقط یک جنین بتواند رشد نماید. دوم داخل تخمدان برای کاشته شدن تخمک بارور شونده در زمان معین ماهانه آماده بشود. عادت ماهیانه نه تنها نشاندهنده سلامتی تخمدان است، بلکه بیانگر سلامتی غده‌های درون رحمی است که آن را کنترل می‌کنند. مثل تخمدان و غده هیپوفیز. بی‌نظمی سیستم زاد و لدی زنانه اغلب ناشی از بی‌نظمی عادت ماهیانه است که بعضی از آنها عبارتند از:

آمنوره (عدم عادت ماهیانه)

معنی این اصطلاح پزشکی یعنی بدون جریان ماهانه مثل نبود عادت ماهیانه اگر خانمی هرگز قاعده نشود، این شرایط را آمنوره اولیه می‌نامند. این می‌تواند ناشی از اختلال در غده درون ریز یا اکثراً در غده هیپوفیز و هیپوتالاموس یا به طور کلی در اثر رشد غیر عادی تخمدان یا زهدان باشد. دومین آمنوره عبارت است از رد نمودن یکی یا چند تا از دوره‌های ماهیانه که اغلب خانم‌ها در طول زندگی خود آن را بعضی مواقع تجربه می‌کنند. و تغییرات وزن بدن که به صورت افزایش یا کاهش، اغلب موجب آمنوره می‌شود. چاقی می‌تواند در کار تخمدان اختلال ایجاد بکند، همین طور کاهش شدید وزن نیز که روی سیستم بی‌اشتهایی عصبی تأثیر می‌گذارد، اغلب منجر به معلق نگهداشتن عادت ماهیانه می‌شود. وقتی نتوان آمنوره را به تغییرات وزنی مرتبط دانست، عامل بروز آن ممکن است ناشی از نقص غده هیپوفیز و هرمون تخمدان باشد. ضمناً آمنوره ممکن است در

اثر فعالیت شدید و مداوم در رشته‌های پهلوانی باشد.

دیسمنوره

این عبارت به درد ناشی از انجام قاعدگی اطلاق می‌شود و معمولاً به خانمی اطلاق می‌شود که دارای علائمی از شدت جدا شدن تخمک باشد طوری که او را یکی دو روز در هر دوره ماهانه از کار و فعالیت عادی روزانه‌اش باز دارد. دیسمنوره اولیه یک عمل قاعدگی دردناکی است که هیچ‌گونه مرض با منشاء قابل ردیابی در آن دیده نمی‌شود. و تصور می‌شود درد همراه آن ناشی از انقباض رحم باشد که احتمالاً توأم با قطع خون رسانی به ماهیچه رحم و پروستوگلندین تولید شده در رحم باشد. معلوم شده است که پروستوگلندین رحم را به انقباض تحریک می‌کند. اما در مجاورت پروژسترون فراوان قادر به این کار نمی‌باشد (هرمونی که توسط تخمدان ترشح می‌شود) میزان هرمون پروژسترون در نیمه دوم سیکل ماهانه بالا می‌باشد. لذا در طول این مدت مانع تأثیر پروستوگلندین روی ماهیچه‌های رحم و انقباض آنها می‌گردد.

اما در زمان غیر حاملگی، سطح میزان پروژسترون به شدت افت می‌کند و تولید پروستوگلندین افزایش می‌یابد. در نتیجه باعث می‌شود زهدان منقبض بشود و آستر آن چین چین می‌گردد که ممکن است تهوع و اسهال یا یبوست و افزایش میزان ادرار مشاهده بشود. دیسمنوره ثانویه، عادت ماهیانه دردناک است که اغلب با پاتولوژی (آسیب) لگن خاصره همراه است. و گاهی ناشی از تومورهای رحمی یا سیست تخمدان یا التهاب لگن خاصره یا اسباب درون رحمی باشد.

خونریزی غیر عادی تخمدان

این حالت یا به طولانی بودن مدت خونریزی یا به فراوانی مقدار آن اتلاق می‌گردد. از قبیل قطع جریان قاعدگی، تکرار زود به زود قاعدگی، خونریزی بین دو عادت ماهیانه خونریزی بعد از عادت ماهیانه، عوامل بروز همه این شرایط ممکن است ناشی از اختلال در تنظیم هرمونی، عدم تعادل روحی و احساسی و وجود هر نوع تومور در رحم باشد.

سندرم قبل از عادت ماهیانه

این اصطلاحی است که معمولاً به فشارهای جسمی و روحی اتلاق می‌شود که بعد از فاز ارزیابی سیکل عادت ماهیانه و گاهی با زمان عادت ماهیانه توأم می‌گردد. علائم آن معمولاً تا شروع عادت ماهیانه خود را بروز می‌دهند و بعد ناپدید می‌شوند. در میان این علائم می‌توان به اودم، به افزایش وزن، ورم پستانها، حساس شدن، نفخ شکم، پشت درد، درد مفاصل، یبوست، ترک، خوردن پوست، خستگی، بی‌حالی و نستی، نیاز شدید به خواب، دلتنگی و نگرانی، عصبانیت، سردرد، ناسازگاری با دیگران، زمخت و بدکرداری، تمایل شدید به شیرینی یا غذاهای شور، اشاره نمود. با وجود اینکه سندرم قبل از عادت ماهیانه به تولید هرمون‌های زهدانی ربط داده می‌شود، علائم آن به طور مستقیم ناشی از تغییرات این هرمون‌ها نمی‌باشد، و عامل اصلی بروز این حالت هنوز شناخته نشده است.

پرکشا مداوای یوگا

شات کریاها

نتی - به طور روزانه، کونجال و لاگهو شانخ
پراکشالان - هفته‌ای دو بار
مربوط به ناحیه شکمی و کمر

کریاها یوگا

آساناها

سوریا ناماسکار - اوستر آسانا، شاشانک
آسانا، سوپتا واجر آسانا، واجر آسانا،
بهوجانگ آسانا، ساروانگ آسانا، شالبح
آسانا، دهانور آسانا، هالا آسانا، پاسچی موتان
آسانا، ماتسی آسانا، پادهاست آسانا و تاد آسانا.

پرانایاما

مودرا و بندح

نادی شدهان، اوجایایی و بهراماری
وایپاریت کارنی و آشوینی مودرا مول بندح
روزانه ۳۰ دقیقه

کایوتسارگا

پرکشا

درک بدن

آنوپرکشا

تعمق برای استحکام بخشیدن به اندام‌های
تولید مثل

رژیم غذایی

- مصرف کامل غذاهای گیاهی
- از مصرف اضافی روغن‌ها اجتناب کنید
- غذای سبک با رعایت الگوی کمی کمتر از حد نیاز بخورید.

مشکلات چشم‌ها

چشم از نظر بینایی مشابه دوربین عکاسی معمولی است. زیرا دارای

یک سیستم عدسی، یک روزنه متغیر و یک شبکه است که نقش فیلم عکاسی را دارد. سیستم عدسی چشم متشکل از: (۱) یک لایه رویی بین هوا و قرنیه (۲) لایه بین سطح عقبی قرنیه و مایع داخلی (۳) لایه ما بین مایع داخلی و سطح جلویی عدسی (۴) لایه بین سطح عقبی عدسی و مایع زجاجی تفاوت انکسار (شکست نور) بین دو سطح هر لایه عاملی است که قدرت کانونی هر سطح را معین می‌کند. این درست همان کاری است که یک ذره بین شیشه‌ای نور را روی یک نقطه متمرکز می‌کند. سیستم عدسی چشم می‌تواند یک تصویر را روی شبکه چشم متمرکز نماید. این تصویر نسبت به خود شی، وارونه و معکوس است. با وجود اینها، مغز آن شی را به صورت مستقیم و حالت طبیعی درک می‌کند زیرا یک تصویر وارونه را به عنوان حالت طبیعی تلقی می‌کند. تشکیل یک تصویر روی شبکه نیاز به چهار فرایند اولیه دارد که همگی از قوانین متمرکز نمودن شعاع‌های نور تبعیت می‌کنند:

(۱) انکسار (شکست) شعاع‌های نور (۲) تطابق عدسی‌ها (۳) انقباض مردمک چشم (۴) همگرا نمودن چشم‌ها. تطابق و تعیین اندازه مردمک چشم از کارهای سلول‌های صاف ماهیچه مویی و متسع کننده و ماهیچه‌های منقبض کننده عنبیه است که مجموعاً به عنوان ماهیچه‌های درونی چشم شناخته می‌شوند، زیرا در داخل کره چشم قرار دارند. و همگرایی عمل ماهیچه‌های ارادی است که به بیرون کره‌های چشم متصل هستند و ماهیچه‌های بیرونی چشم نامیده می‌شوند.

ماهیچه مویی تقریباً به طور کامل به وسیله اعصاب پاراسمپاتیک کنترل می‌شوند. ارسال پیام‌های رشته‌های عصبی پاراسمپاتیک به چشم،

باعث انقباض ماهیچه‌های مویی می‌شود که به نوبه خود رباط‌های عدسی را آزاد می‌کند و قدرت انکسار آن را افزایش می‌دهد. یک چشم با قدرت انکسار افزایش یافته بهتر قادر می‌شود روی اجسام نزدیک به آن متمرکز بشود تا یک چشم با قدرت انکسار کمتر. بهمین دلیل وقتی یک شیء دور به طرف چشم نزدیکتر می‌شود، تعداد پالس‌های ارسالی از سوی اعصاب پاراسمپاتیک به سوی ماهیچه‌های مویی باید به همان نسبت افزایش یابد تا بتواند چشم را روی آن شیء متمرکز نگه دارد.

پیر چشمی

هر چقدر آدمی مسن‌تر می‌شود، عدسی چشم خاصیت ارتجاعی خود را از دست می‌دهد به صورت یک توده جامد در می‌آید که احتمالاً ناشی از خاصیت غیر طبیعی نمودن پروتئین‌ها می‌باشد. به همین دلیل قدرت کروی‌تر شدن عدسی‌ها به تدریج کاهش می‌یابد. و در نتیجه قدرت تطابق چشم کاهش می‌یابد. یعنی تقریباً از ۱۴ دیوپتری در هنگام تولد به حدود ۲ دیوپتری در سنین ۴۵ تا ۵۰ سالگی افت می‌کند. بنابراین عدسی چشم در این حالت را می‌توان تقریباً به طور کامل غیر تطابقی به حساب آورد که پیر چشمی می‌نامند.

هایپرمتری (دوربینی)

یک چشم نرمال وقتی دارای دید نرمال تلقی می‌شود که ماهیچه‌های مویی آن در حال استراحت کامل بتوانند تصویر دقیق شیء دور دست را به صورت واضح روی شبکیه چشم متمرکز بکند. هایپرمتری که آن را

دوربینی نیز می‌نامند، یا ناشی از خیلی نازک بودن کره چشم است یا ناشی از خیلی ضعیف بودن سیستم عدسی در زمانی که ماهیچه‌های مویی در حال استراحت کامل باشند. در این شرایط شعاع‌های موازی نور به اندازه کافی انکسار (شکست) نمی‌یابند تا موقع رسیدن به روی شبکیه در یک نقطه دقیق متمرکز بشوند. برای جبران این نقیصه، ماهیچه مویی باید منقبض بشود تا بتواند قدرت تطابق عدسی را بالا ببرد. بنابراین در ایام پیری، وقتی که عدسی قدرت کروی شدن خود را از دست می‌دهد، یک شخص دوربین اغلب قادر نیست عدسی چشم‌های خود را به اندازه کافی حتی روی اشیاء دور نیز تطبیق نماید چه رسد به اشیاء نزدیک.

مایوپیی (نزدیک بینی)

در مایوپیی یا نزدیک بینی، حتی زمانی که ماهیچه مویی در حال استراحت کامل باشد، قدرت عدسی باز هم آن اندازه است که شعاع‌های نور اشیاء دور دست بعد از ورود به چشم جلوتر از پرده شبکیه متمرکز می‌شوند. این حالت معمولاً ناشی از خیلی برجسته بودن کره چشم است. اماگاهی می‌تواند ناشی از قدرت خیلی زیاد سیستم عدسی چشم باشد.

آب مروارید

آب مروارید حالتی از ناخوشی چشم است که عدسی یا کپسول آن کدر یا شیری رنگ می‌شود. دو عامل بروز آب مروارید یکی فرایند خرد شدن مولکول‌های پروتئین عدسی و یا نفوذ آب به داخل عدسی است. در نتیجه شعاع‌های نور یک شیئی که معمولاً به طور مستقیم از میان عدسی عبور

نموده و یک تصویر دقیق را به وجود می آورد، فقط تصویر مخدوش شده را ایجاد می نماید. و اگر کدري آب مروارید به اندازه کافی شدید باشد، اصلاً تصویری به وجود نمی آید. این مسئله توأم با بالا رفتن سن است. ضمناً ممکن است در اثر جراحی به وجود بیاید یا در معرض تابش نور شدید قرار گرفتن و یا در اثر بعضی از داروها به وجود بیاید.

آب سیاه (کوری تدریجی)

این رایج ترین عامل کوری است، خصوصاً در نزد افراد مسن. در واقع این ناخوشی چشم در اثر گروهی از اختلالات فشار درونی کره چشم است که در اثر انباشته شدن مایع درون آن حاصل می شود. این مایع اضافی از طریق جریان خون از آنجا خارج نگردیده و به صورت انباشته باقی می ماند. و در اثر فشردن عدسی به جسم زجاجیه، روی نرون های شبکیه فشار وارد می کند و در نتیجه به دیسک اپتیک صدمه رسانده و منجر به از بین رفتن میدان دید و در نهایت به کوری می انجامد.

شب کوری

شب کوری در زمان کمبود شدید ویتامین A به وجود می آید. وقتی مقدار کلی ویتامین A در خون به شدت کاهش یابد، مقدار ویتامین A شبکیه ای و رنگدانه عصب های میله ای شبکیه و همین طور مواد شیمیایی حساس به رنگ های موجود در عصب های مخروطی کلاً سست می گردند و در نتیجه حساسیت عصب های میله ای و مخروطی شبکیه کاهش می یابد. این شرایط را شب کوری می نامند. زیرا مقدار روشنایی

برای دید مناسب کم است. اما در طول روز روشنایی به اندازه‌ای است که عصب‌های میله‌ای و مخروطی را با وجود کاهش مواد فتوشیمیایی‌شان تحت تأثیر قرار بدهد.

پرکشا مداوای یوگا

شات کریاها

جال نتی

تمرین ویژه یوگا

● در مورد سر و گردن

● مالیدن با کف دست: برای آرامش موضعی و

تقویت ماهیچه‌های چشم.

● خیره شدن به شعله شمع: برای آرامش

ماهیچه‌های چشم و ثابت نگهداشتن ذهن.

● تمرین تمرکز نگاه روی یک نقطه

● خیره شدن شانه‌ای (جانبی)

● خیره شدن مرکزی

● خیره شدن به بالا و پایین

تمام این تمرین‌ها به منظور تعلیم

ماهیچه‌های چشم برای تطبیق سریع خود

و تقویت به عمل می‌آید.

● با آب شستن: یک ظرف نسبتاً بزرگ دهان

گشاد را بردارید. و آن را پر از آب تمیز خنک

نمائید. بعد آن را روی یک میز بلند به ارتفاع

شانه بگذارید. حالا سرتان را به جلو خم

نموده و چشم راست خود را با پلک‌های باز وارد آب نمائید و کره چشم خود را به مدت چند ثانیه در همان شرایط به اطراف بچرخانید. این کار را با چشم چپ نیز تکرار نمائید. این تمرین را چهار پنج بار در روز تکرار نمائید.

سیمح آسانا، ساروانگ آسانا، بهوجانگ آسانا، واجر آسانا، اوشر آسانا، ماتسی آسانا نادی شدح و شیتالی

۳۰ دقیقه سه بار در روز

ضمن تمرکز ذهن روی چشم‌ها توأم با رؤیت رنگ سبز، تنفس عمیق طولانی رادرک کنید. تعمق روی تقویت ماهیچه‌های چشم.

● غذاهای گیاهی مصرف بکنید و مقدار زیادی ویتامین A از طریق آنها تأمین نمایید.

● از غذاهای ادویه‌دار، سرد، تحریک کننده بپرهیزید.

● در معرض نور شدید آفتاب قرار گرفتن، نور شدید نورافکن و از مطالعه زیر نور نامناسب خودداری نمائید.

آساناها

پرانایاما

کایوتسارگا

پرکشا

آنوپرکشا

رژیم غذایی

استرس (فشارهای روحی و عصبی)

کلمه استرس در اصطلاحات و گفتمانهای امروزی ما جای خاص خودش را مانند، غذاهای زود آماده شونده (ساندویچ‌ها)، یا کیت‌های نرم‌افزار و غیره باز کرده است. و به دلیل استفاده غلط از این کلمه، فقط معنی منفی آن در اذهان مردم ایجاد می‌شود. استرس زمانی به وجود می‌آید که رویدادها بالاتر از حد توان یا ظرفیت افراد باشد. و در مورد اینکه کدام رویدادها بیشتر موجب واکنش استرس‌آمیز می‌گردند، عقاید مختلف است. ضمناً عوامل استرس‌زا در سنین مختلف فرق می‌کند. برای مثال در دوران جوانی میانسالی، منابع استرس‌زا عبارتند از فکر ازدواج یا روابط بین والدین و کودک، مسایل و روابط مربوط به استخدام، نبرد برای دستیابی به شغل و هدف مطلوب، و در گروه سنی میانسالی توجه به سوی تغییر مسایل ازدواج، مشکلات ناشی از والدین در حال پیر شدن، مسایل شغلی، مسایل اجتماعی و مسایل مربوط به فرزندان در حال رسیدن به سنین بلوغ که خود با مشکلات مربوط به خودشان مواجه می‌شوند. و در سنین پیری نگرانی در مورد از دست دادن توانایی‌های جسمانی و تنهایی در صورت از دست دادن شریک زندگی، همین‌طور احساس کنار گذاشته شدن از فعالیت زندگی، بعد از بازنشسته شدن.

استرس زمانی به وجود می‌آید که بر آورد نیاز فردی فراتر از قدرت و امکانات باشد و یا چنین تصور نماید. معمولاً استرس را از سه منبع زیرین تجربه می‌نمائیم.

استرس ناشی از محیط

یک شخص دائماً زیر بمباران نیاز برای وفق دادن خود با زمان و مکان و فشارهای ناشی از روابط با دیگران، شلوغی و سرو صدا، آب و هوا و غیره قرار دارد.

استرس ناشی از فیزیولوژی جسمانی

که می‌توانند مربوط به دوران بلوغ و جوانی باشد، یا مربوط به دوران یائسگی (در مورد زنان) باشد، یا مربوط به پیر شدن، مریضی، تصادفات یا بی‌خوابی باشند.

استرس ناشی از برداشت‌های شخصی

که ناشی از تعبیر و تفصیر و ادراک موضوعات و سطح تقاضاهای شخصی می‌باشد.

شدت درجهٔ استرس به وسیله درجهٔ عدم تعادل بین تقاضا و مهارت‌های لازم برای اجابت آن، تعیین می‌گردد. به عبارت دیگر، خلاقیت ذهن، مهارت لازم برای حل مشکل در سر کار را در اختیار فرد قرار می‌دهد. این مهارت‌ها حالت سلامتی فرد را بهبود می‌بخشد و موجب موفقیت او در زندگی‌اش می‌گردد.

یک فرد ممکن است در مقابل استرس از طریق نگران شدن، خود را باختن، علائم فیزیکی بروز دادن، با فرار کردن، به مشروب پناه بردن، برقرار کردن رابطه‌ای با دیگری، و یا به طرق مختلف نامحدود دیگر، از خود واکنش نشان بدهد. بیشتر واکنش‌های عادی عبارتند از: ترس،

خشم، احساس گناه و شرمندگی. استرس حاد و واکنش را ممکن است از طریق ناآرامی، عصبانیت، احساس کوفتگی، از جا پریدن‌های سریع و احساس زیر فشار بودن خود را بروز بدهد. حواس پرتی، بدخواهی و فشار جسمانی اغلب موجب می‌شود تا فرد اقدام به خود درمانی بیشتر از طریق مشروب نوشی یا دیگر چیزهای به ظاهر آرام بخش عصبی نماید.

وقتی فردی در مقابل یک وضعیت دشوار و تهدید کننده از خود واکنش نشان می‌دهد، چندین نوع تغییرات فیزیولوژیکی در بدن او به وجود می‌آید که به طور خلاصه آنها را واکنش جنگ در مقابل جنگ می‌نامند. مسئله ابتدا از طریق قشر خارجی مغز مورد ارزیابی قرار می‌گیرد که در مقابل استرس می‌باشد. و بعد به سیستم عصبی مستقل (ANS) پیام می‌فرستد. به دنبال آن، بخش عصبی سمپاتی ANS یک گروه از مواد شیمیایی را آزاد می‌کند. عمل هضم غذا، آهسته می‌گردد، خون بیشتری به مغز و ماهیچه‌ها ارسال می‌شود، تنفس تندتر می‌گردد، ضربان قلب بالا می‌رود، تعرق افزایش می‌یابد تا جسم زیر استرس را خنک نماید. مقداری قند و چربی اضافی وارد خون می‌شود تا قدرت تحمل بدن در طول شرایط اضطراری را افزایش بدهد. و همزمان، غده آدرنال (یک غده درون ریز) مقداری کورتیزول ترشح می‌کند که مانع هضم غذا، رشد و واکنش‌های التهابی و ترمیم بافت‌ها را می‌شود. به عبارت دیگر، همان واکنش‌هایی که باعث می‌شود مغز از فعالیت بیافتد. و وقتی مغز از فعالیت می‌افتد، اضطراب خود را نشان می‌دهد. مواد شیمیایی سوخت و ساز می‌گردند و بدن به حال عادی بر می‌گردد. به هر حال اگر استرس تکراری باشد یا بدن نتواند خود را با آن وفق بدهد، منجر به ناتوانی جسمانی و ناخوشی

می‌گردد.

در اینجا لازم است اشاره شود که بخش پاراسمپاتیک سیستم عصبی مستقل که اغلب به عنوان سیستم نگهداری بدن عمل می‌کند و مواد شیمیایی را ترشح می‌کند (فرستنده‌های عصبی) روی بدن دقیقاً اثر معکوس می‌گذارد و در نتیجه روی تعادل تأثیر می‌گذارد. به هر حال، مغز به صورت نیمه هوشیار عمل می‌کند. تحقیقات نشان داده است که مداوا از طریق تمرینات یوگا می‌تواند روی سیستم عصبی سمپاتیک اثر تحریک کننده بگذارد و در نتیجه واکنش جنگ در مقابل جنگ را به واکنش دوام بیاور و بازی بده تبدیل بکند.

پرکشا مداوای یوگا

| | |
|---|-------------------|
| کونجال و جال نتی | شات کریاها |
| در مورد کل اندام‌های بدن | تمرینات یوگا |
| تاد آسانا، نائوک آسانا، تریکوم آسانا، | آساناها |
| بهوجانگ آسانا، هال آسانا، واجر آسانا | |
| بهاستریکا و آنولوم - وایلوم | پرانایاما |
| سوپتا کایوتسارگا (۴۰ دقیقه) در هر روز | کایوتسارگا |
| درک نفس عمیق بدن توأم با رؤیت رنگ سفید | پرکشا |
| تعمق روی دوستی و رفاقت و تحمل و شکیبایی | آئوپرکشا |
| رعایت اصول زندگی به سبک یوگا با جدیت تمام | زندگی به سبک یوگا |

ناراحتی‌های دلهره‌آور

استرس، ترس و دلهره همگی منجر به فعل و انفعالات داخلی می‌گردند. عوامل تشکیل دهنده دلهره جنبه روانی دارند (فشار، ترس، اشکال در تمرکز حواس و درک و فهم) و همین طور جنبه جسمانی (بالا رفتن فشار خون، تنفس تند، بالا رفتن ضربان قلب، لرزش و عرق کردن) اندام‌های دیگر مثل معده و احشاء نیز ممکن است در واکنش چند گانه جسمانی شرکت داشته باشند. خستگی و به هم خوردن نظم خواب هم رایج است. علائم سمپاتیک دلهره هم به یک حالت عصبی مرکزی و اکنشی هستند و هم یک عامل تقویت کننده در مقابل دلهره اضافی می‌باشند. دلهره می‌تواند خودانگیز باشد زیرا علائم واکنش را تقویت می‌کند و موجب می‌شود تا به صورت دایره وار بچرخد.

دلهره ممکن است به صورت سرگردان باشد و منجر به حملات حاد و دلهره گردد. و گاهی هم به صورت مزمن در می‌آید. وقتی یک یا چند تا مکانیزم دفاعی بدن به کار می‌افتند، نتایج آن عبارتند از مسایل به خوبی شناخته شده‌ای از قبیل: تشویش و ترس بی‌مورد، واکنش‌های گفتاری، حالت عدم همکاری، عقده روحی و وسواس و اضطراب می‌باشد.

پرکشا مداوای یوگا

| | |
|---|--------------|
| کونجال و جال نتی | شات کریاها |
| در مورد کل اندام‌های بدن | تمرینات یوگا |
| شاشانک آسانا، ساروانگ آسانا، ماتسی | آساناها |
| آسانا، پادم آسانا، بهوجانگ آسانا، شالبح آسانا | |

| | |
|------------|--|
| پرانایاما | آنولوم - وایلوم و اوجایایی |
| کایوتسارگا | روزانه در یک حالت درازکش به مدت ۵ دقیقه |
| پرکشا | درک بدن توأم با رؤیت رنگ سفید |
| آنوپرکشا | تعمق روی توانایی و اعتماد بنفس |
| رژیم غذایی | فقط غذای ساده عاری از ادویه مصرف نمایند. |

اعتیاد به دارو (مواد مخدر و غیره)

داروهای تحریک کننده حالات روحی یا مواد مخدر، در اوایل به صورت اختیاری مصرف می شوند تا حالت خوشی کاذب را به مرحله تخیلات و اوهام برسانند. تمام این مواد به طور مستقیم یا غیر مستقیم اثر خود را اعمال نموده و فعالیت نرمال نرون ها را مختل می کنند. اعتیاد به یک دارو (مواد مخدر) وقتی حاصل می شود که برای دستیابی به حالت خوشی باید مقدار آن را مرتباً افزایش داد در صورتی که در اوایل برای رسیدن به همان اندازه از حالت نشاط کاذب مقدار به مراتب کمتری مصرف می شد.

اگر مصرف دارو (مواد مخدر) همراه با قدرت تحمل در مقابل آن بالا برود، اتکا به دارو یا اعتیاد به مواد مخدر به وجود می آید. اتکا به دارو عبارت از فرایند مقدار داروی مصرف شده و مدت زمان آن است. مشروبات الکلی، تریاک، L.S.D، ماریجوانا، کوکائین، هروئین، کافئین (در چای و قهوه) و نیکوتین تعدادی از مواد اعتیاد آور مهم هستند که به وسیله معادین به این مواد مصرف می شوند.

شواهد زیادی وجود دارد که یک سندرم ویرانگر در مصرف کنندگان این مواد به وجود می‌آید. عقیده بر این است که مصرف این مواد بعضی ضایعاتی را در فرستنده‌ها و گیرنده‌های عصبی ایجاد می‌کنند. و موجب اثرات بر افروختگی می‌گردند. تحریکات مغزی تکراری. این اثرات ممکن است به صورت خلق و خوی متغیر، اضطراب، جنون و گاهی به صورت حملات آشکار بروز بکنند. این حالات نامتعادل ممکن است منجر به غیر مولد بودن، تغییر شغل متوالی، مشکلات ازدواجی، رفتارهای منفی متغیر و به طور کلی رفتار غیر معقول، بشود. که زندگی شخص معتاد و خانواده‌اش را به صورت جهنم در می‌آورد.

پرکشا مداوای یوگا

| | |
|--------------|---|
| تمرینات یوگا | در مورد تمام اندام‌های بدن |
| آساناها | تاد آسانا، تریکن آسانا، هال آسانا، نائوک آسانا، واجر آسانا، بهوجانگ آسانا، شاشانک آسانا، و ساروانگ آسانا. |
| پرانایاما | اوجایایی و سوپتابهاستریکا |
| کایوتسارگا | ۳۰ دقیقه روزی دو بار |
| پرکشا | رؤیت رنگ سبز در دارشان کندرا |
| آنوپرکشا | تعمق روی ترک اعتیاد |
| یوگا میدرا | صرفاً برای ترک اعتیاد |

ضمیمهٔ ۱

برنامهٔ روزانهٔ پرکشا - یوگا برای

سلامتی کامل بدن

هفت ست برنامهٔ پرکشا - یوگا برای یک مرد معمولی در زیر ارائه شده است. این برنامه‌ها باید به ترتیب از شماره ۱ الی آخر به مورد اجرا گذاشته شود و هر ست باید حداقل به مدت ۱۵ روز تکرار بشود.

ست اول

- سوریا ناماسکار (سلام به خورشید)
- تمرینات یوگا (برای کل بدن)
- آساناها
- * اوتان پادآسانا
- * شالبح آسانا
- * سیمح آسانا

✱ تاد آسانا

- کایوتسارگا
- پرانایاما
- مدیتیشن پرکشا
- ✱ کایوتسارگا
- ✱ درک تنفس عمیق
- ✱ درک مراکز روانی (مرکز نشاط)

ست دوم

- سوریاناماسکار
- تمرینات یوگا (مانند ست اول)
- آساناها
- ✱ پاوان موکت آسانا
- ✱ دهانور آسانا
- ✱ گوموخ آسانا
- ✱ تریکن آسانا

● کایوتسارگا

● پرانایاما

● مدیتیشن پرکشا (مانند ست اول)

ست سوم

- سوریاناماسکار
- تمرینات یوگا (مانند ست اول)
- آساناها
- ✱ ساروانگ آسانا

- * بهوجانگ آسانا
- * جانوشیر آسانا
- * مادهپادشیر آسانا

- کایوتسارگا
- پرانایاما
- مدیتیشن پرکشا (مانند ست اول)

ست چهارم

- سوریا ناماسکار
- تمرینات یوگا (مانند ست اول)
- آساناها
- * هال آسانا
- * ماتسی آسانا
- * پاسچی موتان آسانا
- * ماهاویر آسانا

- کایوتسارگا
- پرانایاما
- مدیتیشن پرکشا (مانند ست اول)

ست پنجم

- سوریا ناماسکار
- تمرینات یوگا (مانند ست اول)
- آساناها
- * کارناپید آسانا

* سوپتاواجرا آسانا
* آردحاما تسییذر آسانا

- کایوتسارگا
- پرانایاما
- مدیتیشن پرکشا (مانند ست اول)

ست ششم

- سوریا ناماسکار
- تمرینات یوگا (مانند ست اول)
- آساناها
- * نائوک آسانا
- * اوستر آسانا
- * ناتاراج آسانا
- * هریدایا استامبج آسانا

- کایوتسارگا
- پرانایاما
- مدیتیشن پرکشا (مانند ست اول)

ست هفتم

- سوریا ناماسکار
- تمرینات یوگا (مانند ست اول)
- آساناها
- * ماکار آسانا
- * سارپ آسانا

* هانس آسانا

* اودیپان

● کایوتسارگا

● پرانایاما

● مدیتیشن پرکشا (مانند ست اول)

توجه

۱. تمرین روزانه پرانایاما باید به شرح زیر باشد.

(A) در فصل زمستان (I) سوریا بهدی

(II) اوجایایی به همراه جالاندهار بندج

(B) در فصل تابستان (I) چاندرا بهدی

(II) شیتلی

(III) شیتکاری

(C) در سایر فصول یا هر موقع دیگر

(I) دیرگحا شواس

(II) بهراماری

(III) آنولوم - وایلوم

۲. تمرین مدیتیشن پرکشا باید به مدت طولانی اجرا بشود. و بعد

می توان طبق صلاح دید استاد پرکشا، مدت آن را تغییر داد.

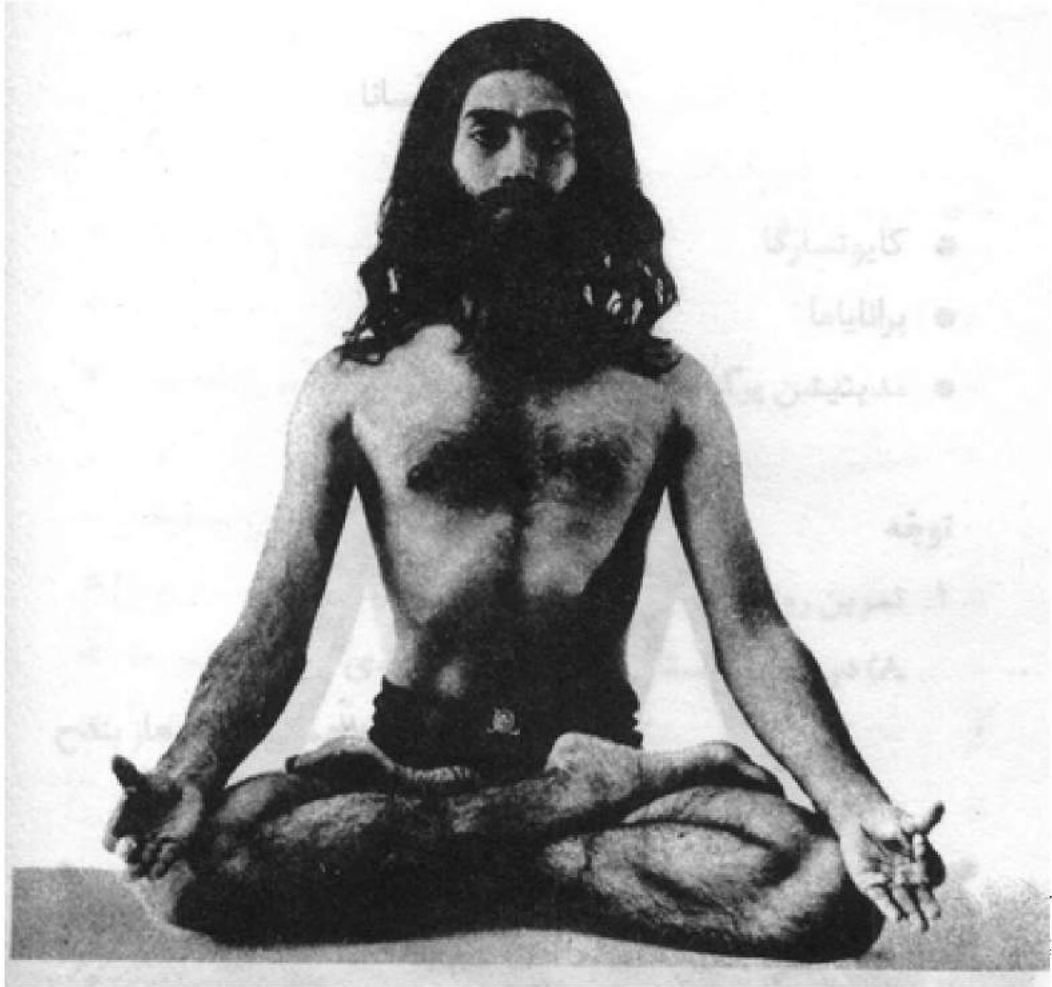
۳. هر کدام از ست های هفتگانه مورد اشاره باید حداقل به مدت ۱۵

روز اجرا شده و بعد به ست بعدی پرداخته شود.



۱۔ سوخاسانا۔ حالت آسان و آرامشی

1. Sukhasana — Easy Pose



۲۔ پادما سانا - حالت لوتوس

2. Padmasana — Lotus Pose



۳۔ تریکو ناسانا ۔ حالت مثلث

3. Trikonasana — Triangle Pose



۴۔ اوتکاتاسانا - حالت چمباتمه

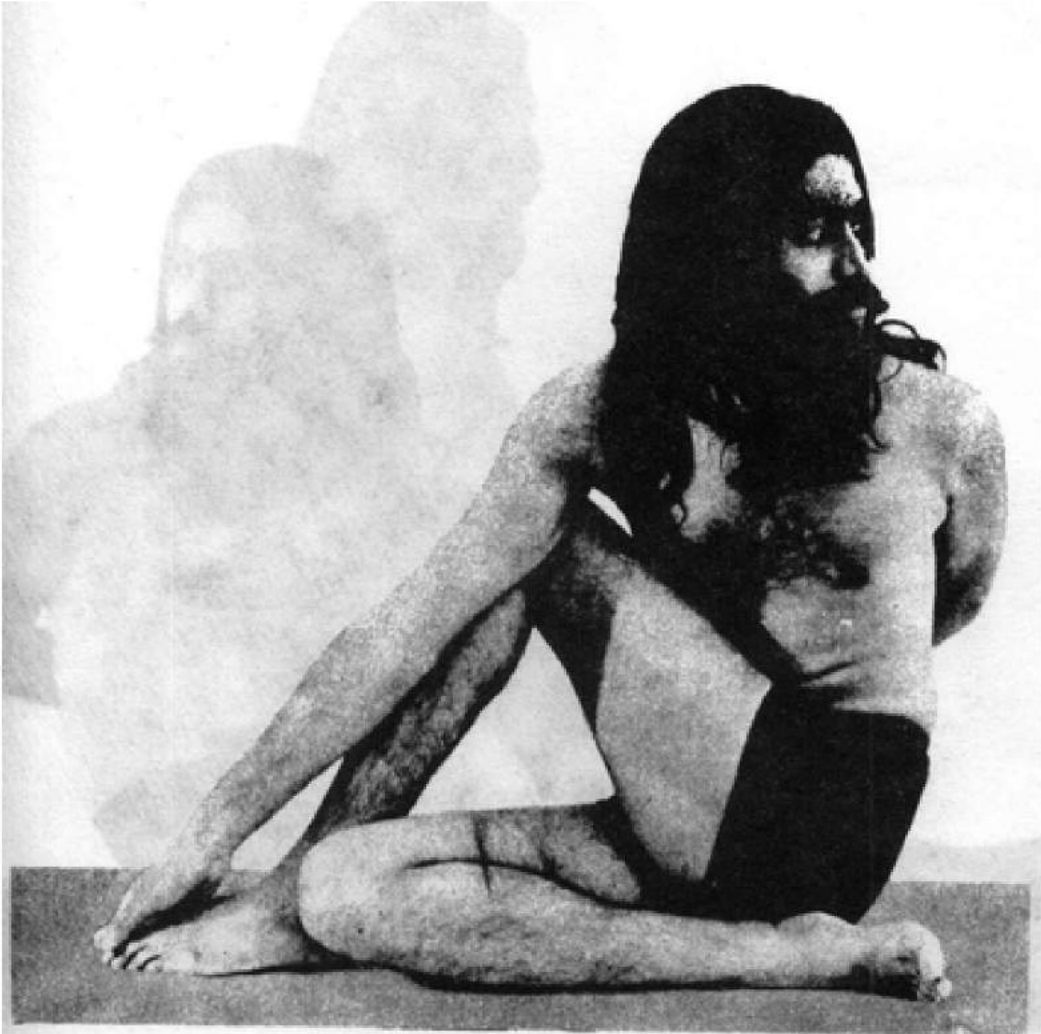
4. Utkatasana — Squatting Pose



۵- آرذا ماتسیندرا سانا

وضیعت شماره ۱ : حرکت ماتسیندرا نیمه کامل

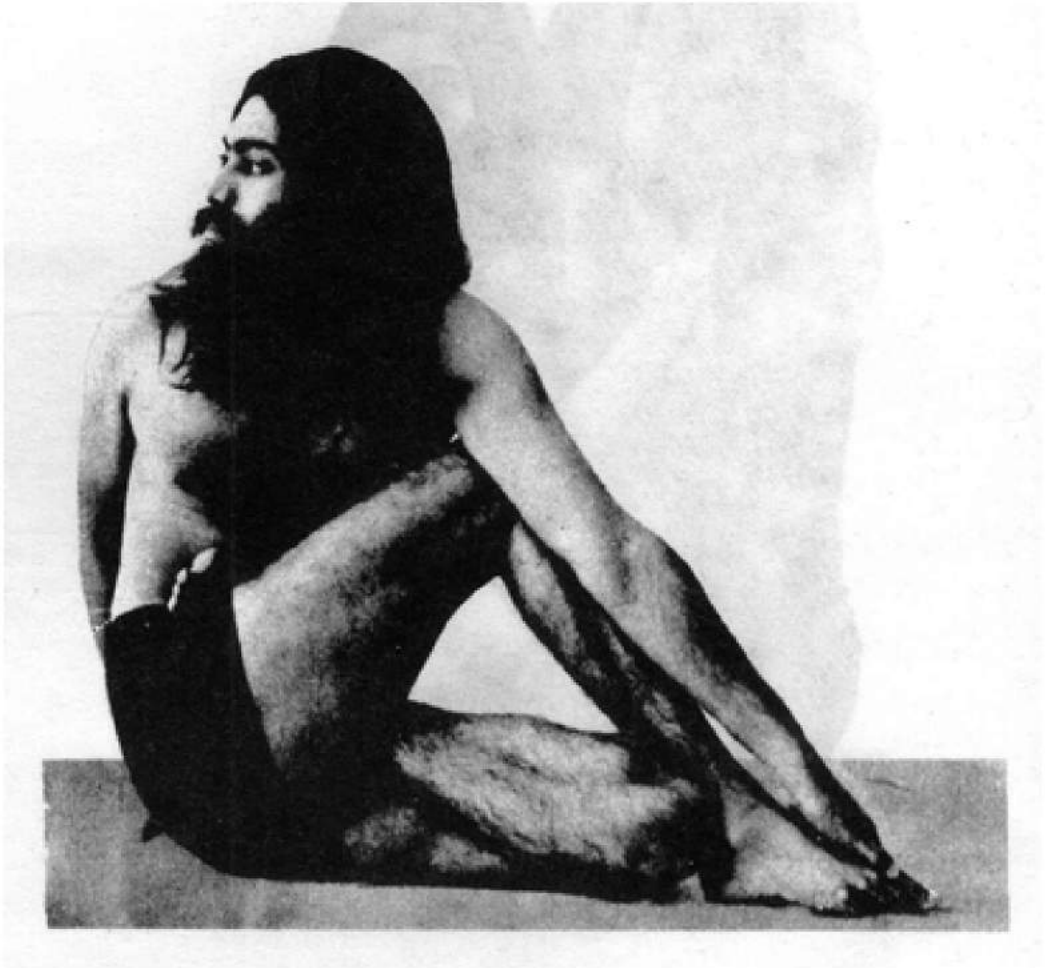
**5. Ardha Matsyendrasana —
Incomplete Matsyendra Pose I**



۶- آرذا ماتسیندرا سانا

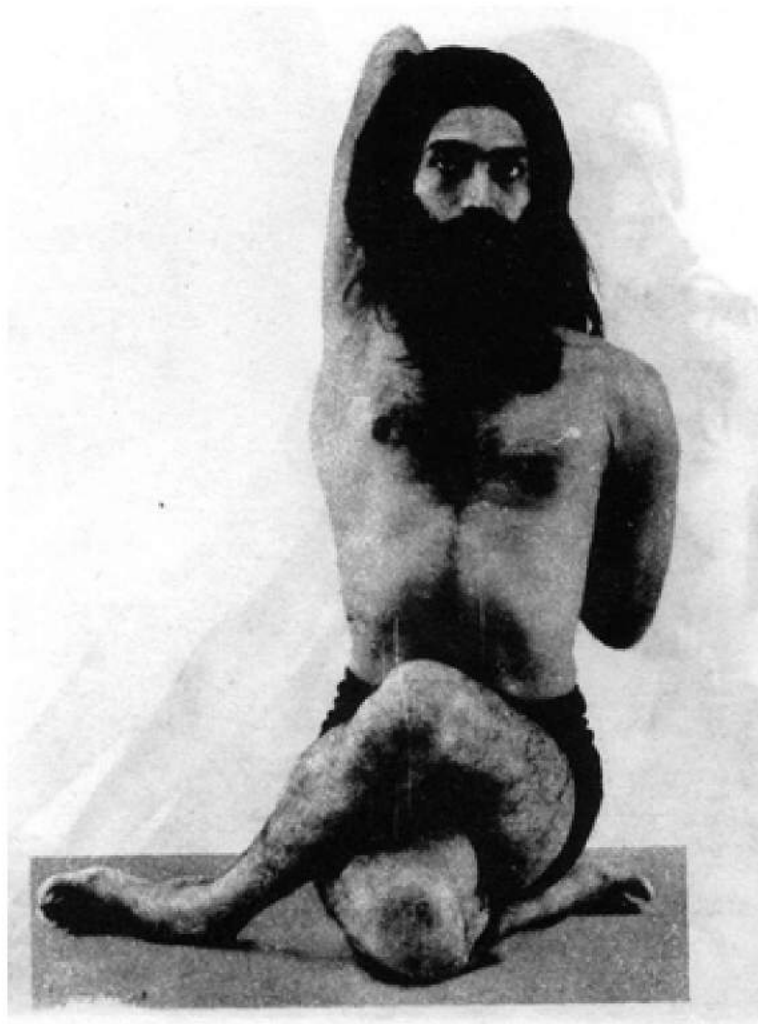
وضعیت شماره ۲: حرکت ماتسیندرا نیمه کامل

**6. Ardha Matsyendrasana —
Incomplete Matsyendra Pose 2**



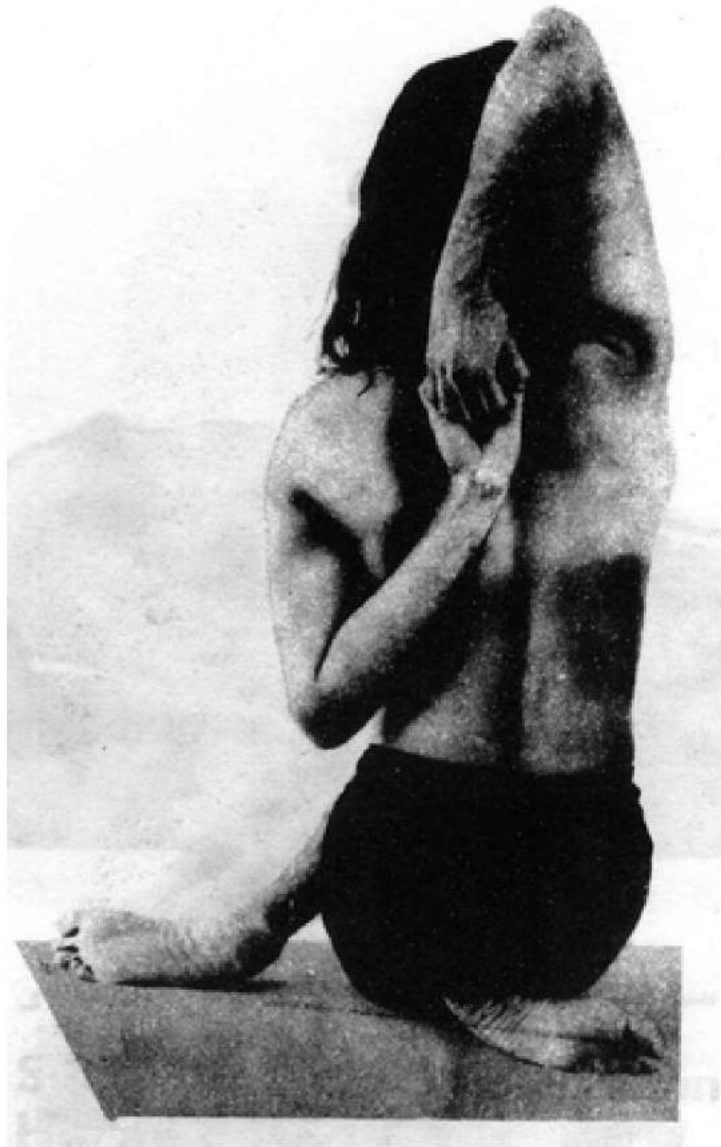
۷۔ پورنا ماتسیندرا سانا ۔ وضعیت ماتسیندرا کامل

7. Purna Matsyendrasana — Complete Matsyendra Pose



۸- گوموخاصانا - حالت سرگاوی - وضعیت عقب

8. Gomukhasana — Cow-Head Pose (Front View)



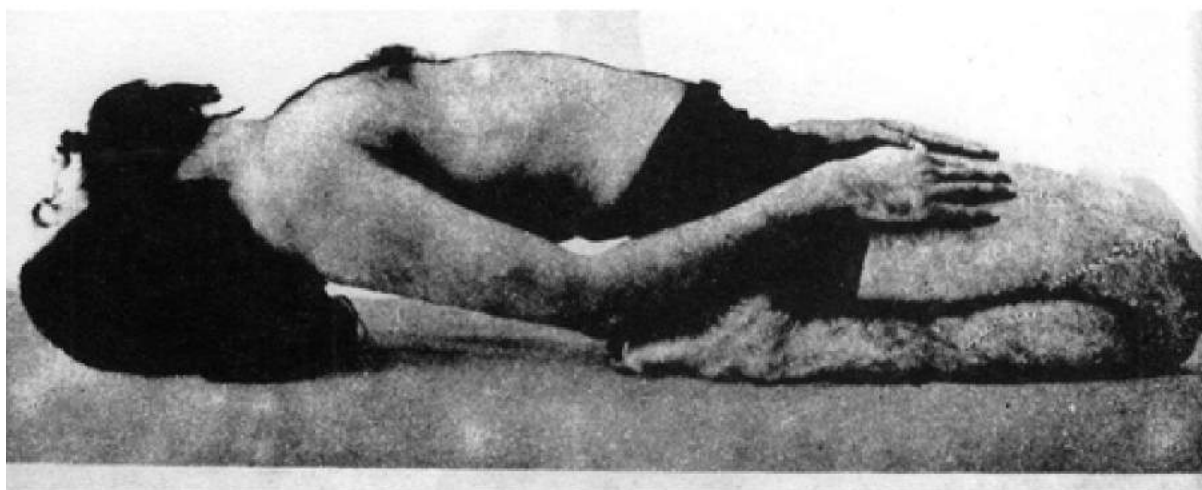
۹- گومو خاسانا - سرگاوی - وضعیت نگرش به عقب (عقب‌نگری)

**9. Gomukhasana — Cow-Head
Pose (Back View)**



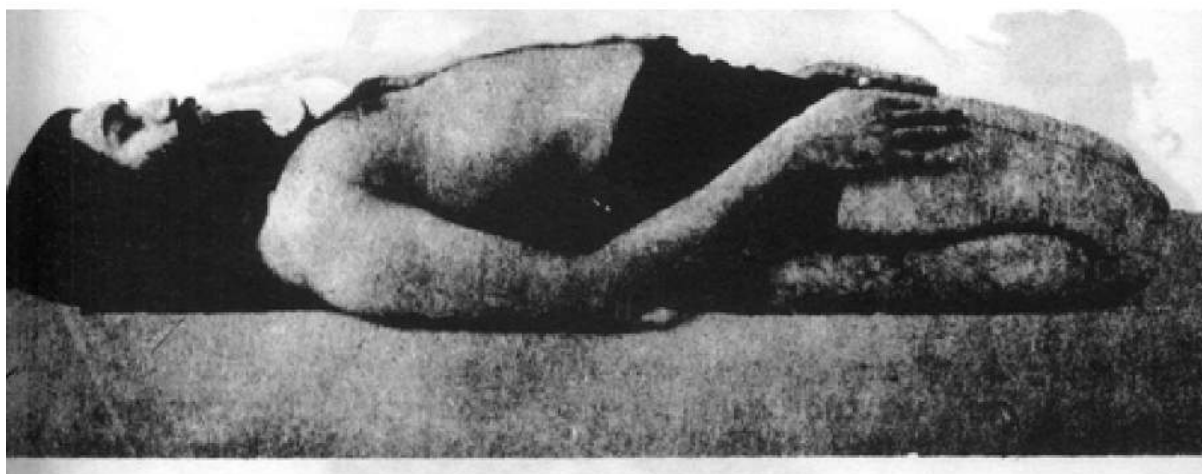
۱۰- واژراسانا - حالت سخت نشسته

10. Vajrasana — Hardy Pose



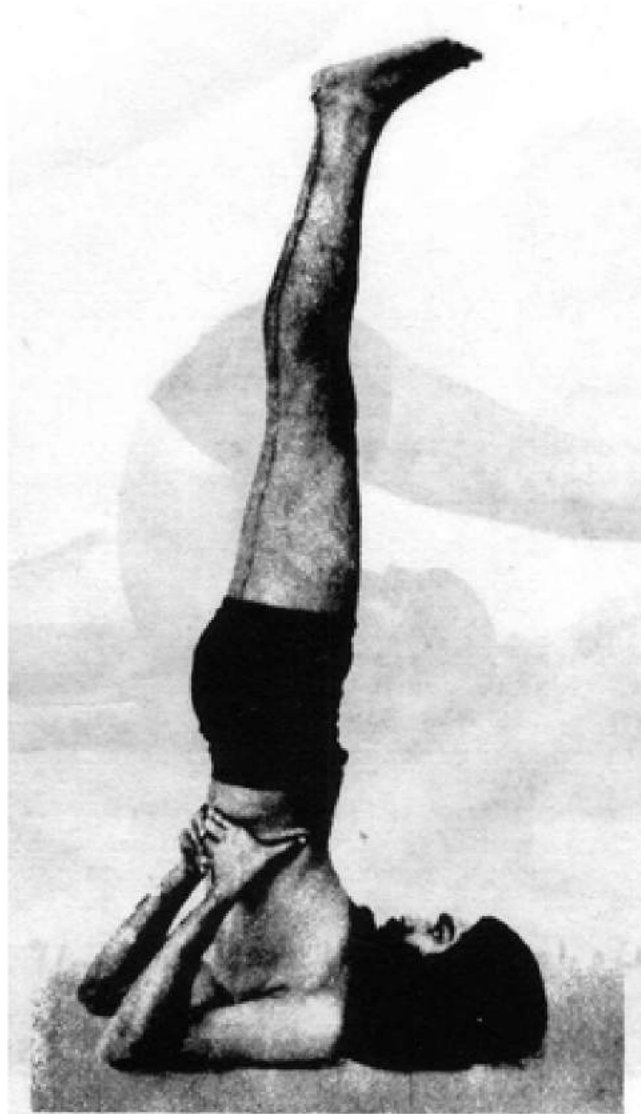
۱۱- سوپتا واژراسانا - وضعیت شماره ۱ افقی تخت

**11. Supta Vajrasana — Horizontal
Hardy Pose I**



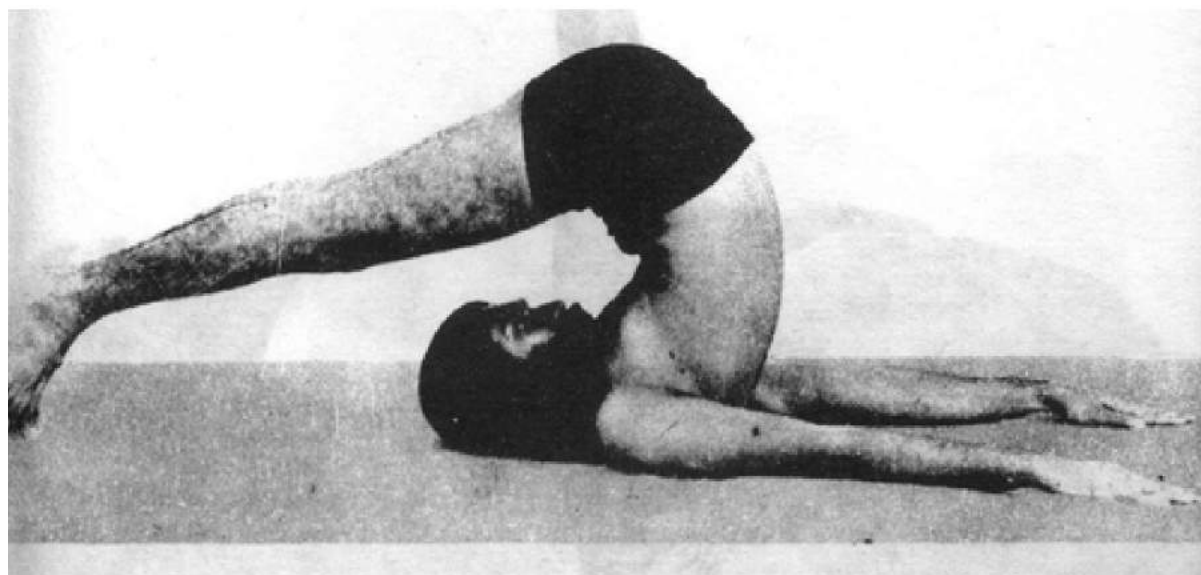
۱۲- سوپتا واژراسانا - حالت شماره ۲ افقی تخت

**12. Supta Vajrasana — Horizontal
Hardy Pose 2**



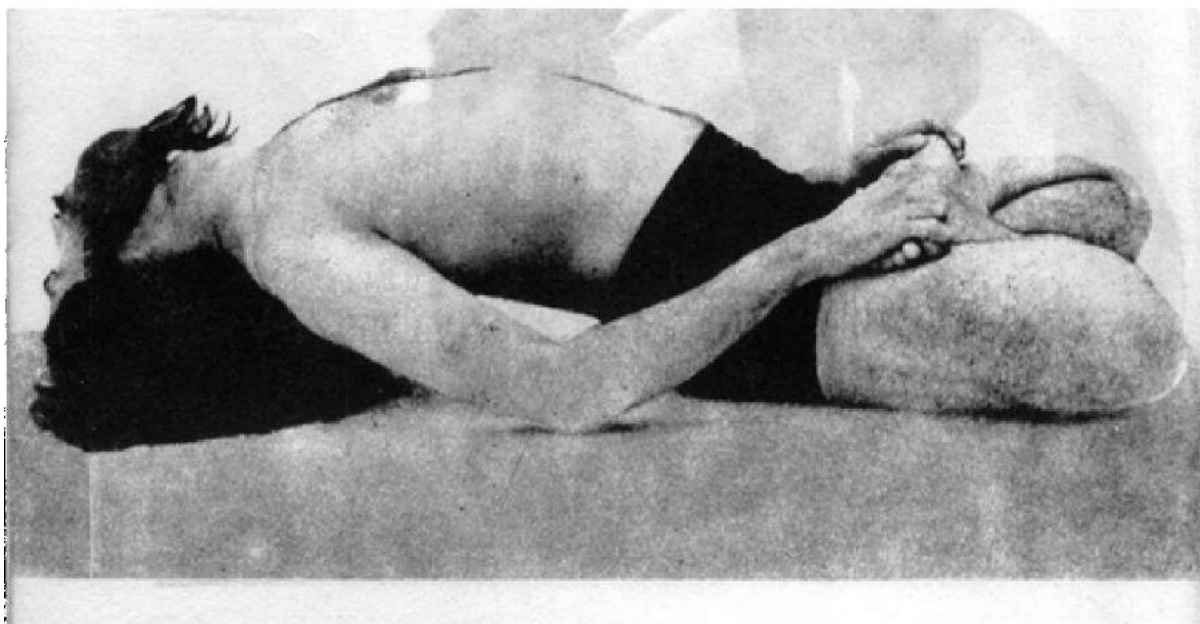
۱۳۔ اوردوا ساروانگاسانا - حالت ایستایی بر روی شانه‌ها

13. Urdhwa Sarvangasana — Shoulder Stand Pose



۱۴- هالاسانا - حالت عقب‌گرد وارونه

14. Halasana — Plough Pose



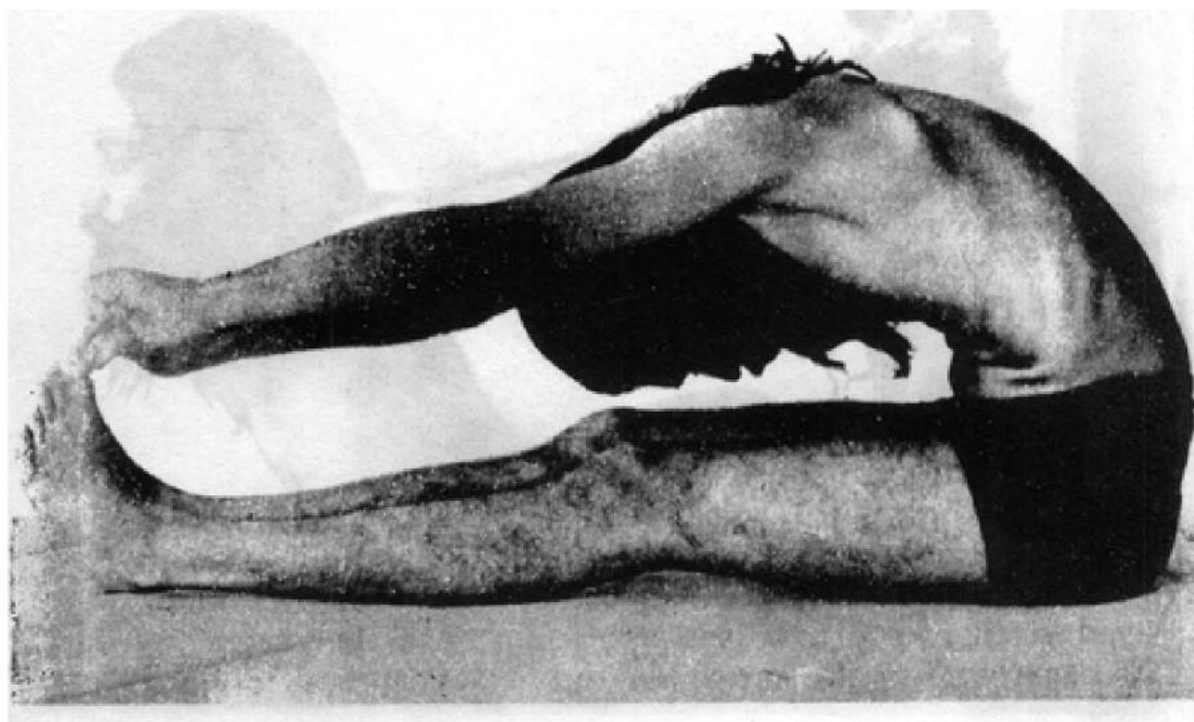
١٥- ماتسٲياسانا - ءالت تمساح

15. Matsyasana — Crocodile Pose



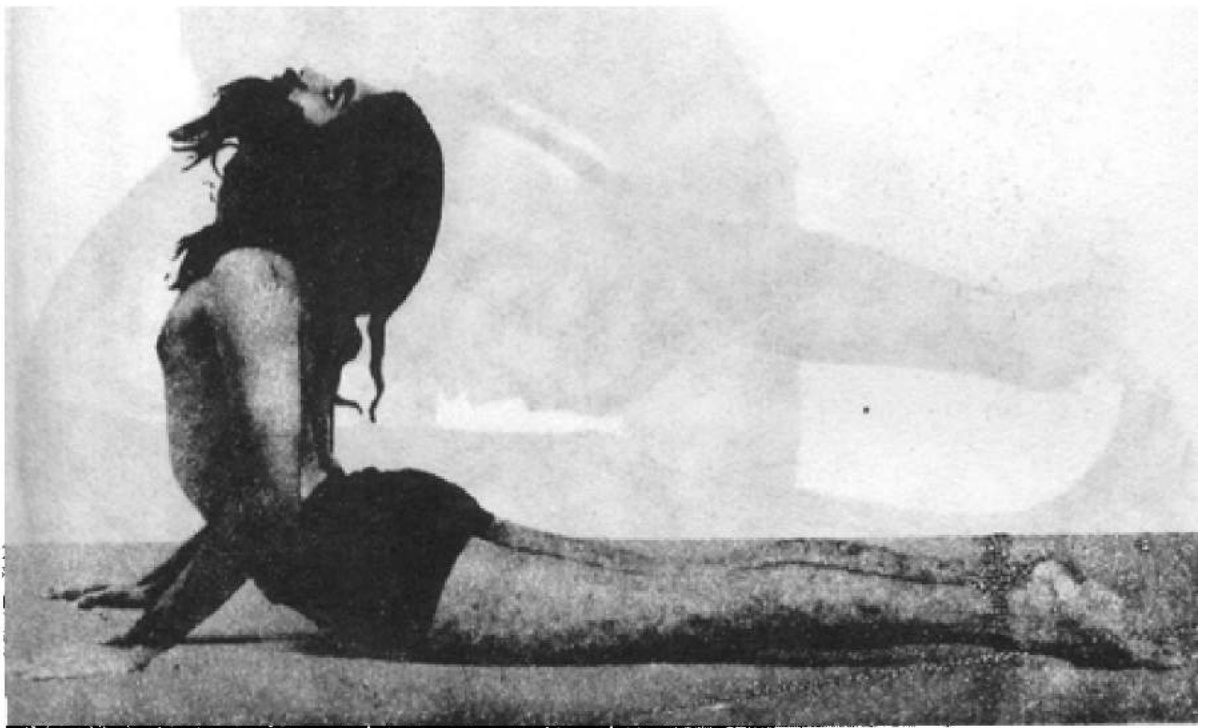
۱۶- اوشتراسانا - حالت شتری

16. Ushtrasana — Camel Pose



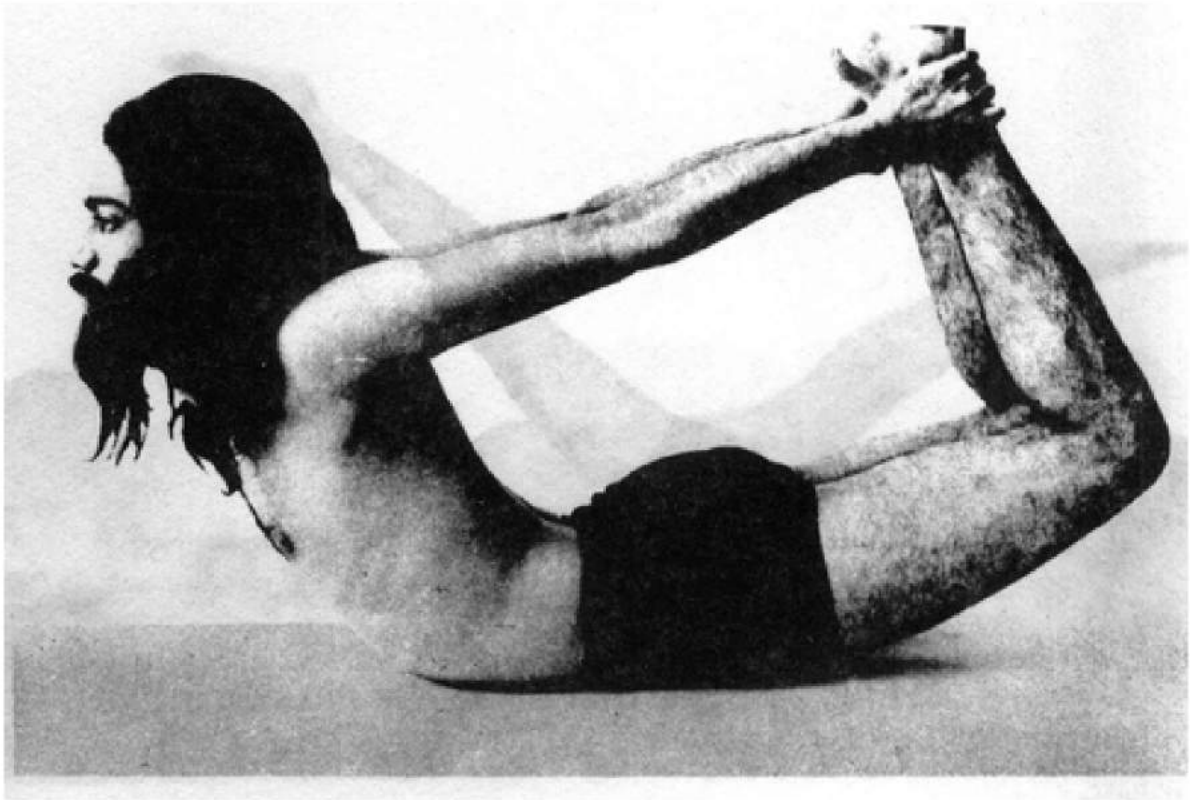
۱۷- پاشچیموتاناسانا - وضعیت همسطحی

17. Pashchimottanasana — Posterior Stretch Pose



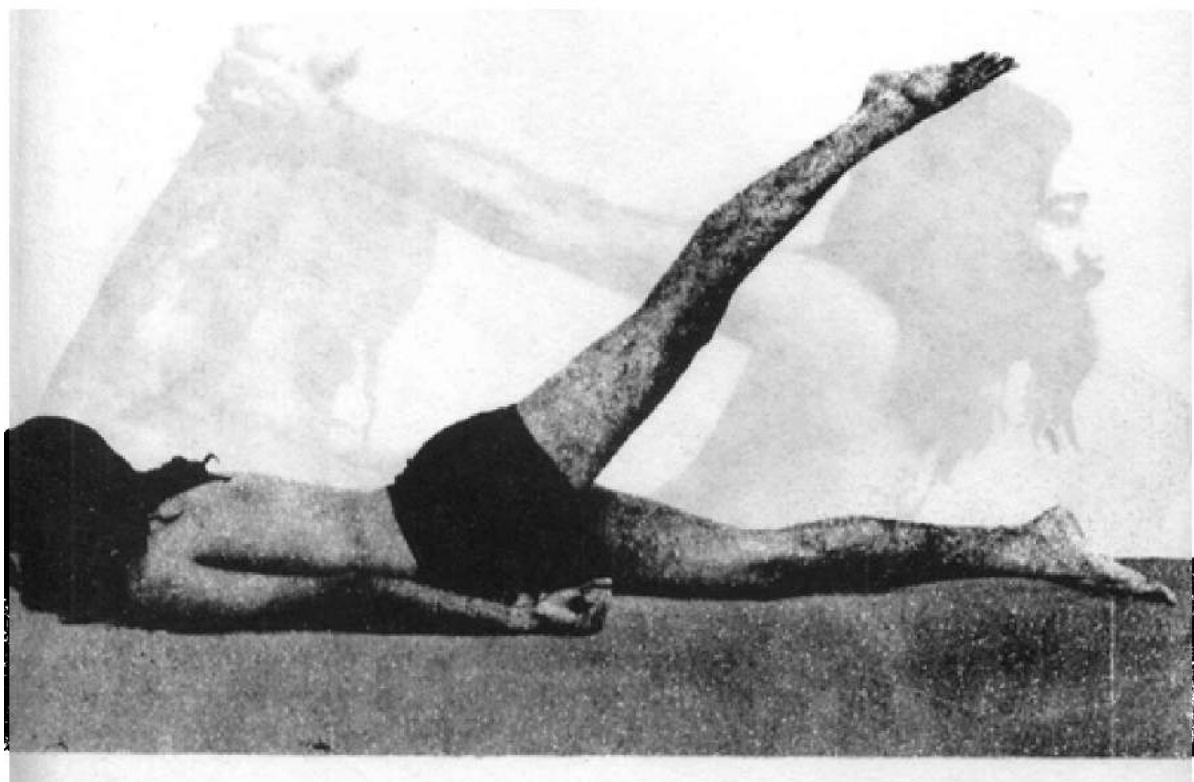
۱۸- بوژانگاسانا - حالت حمله ماری

18. Bhujangasana — Serpent Pose



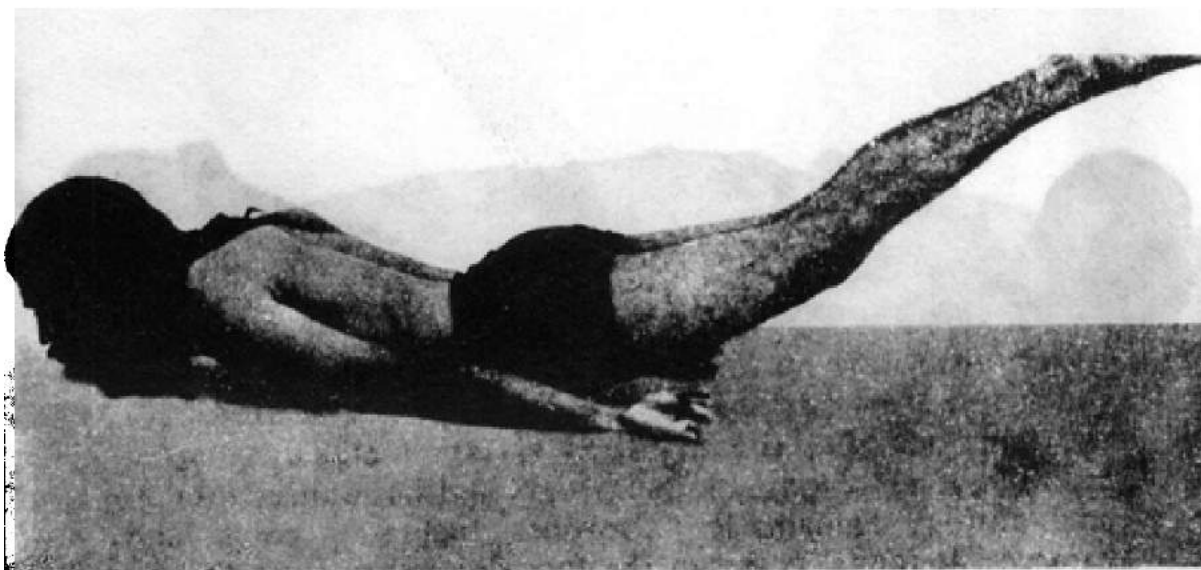
۱۹۔ دھانو راسانا - حالت کمانی

19. Dhanurasana — Bow Pose



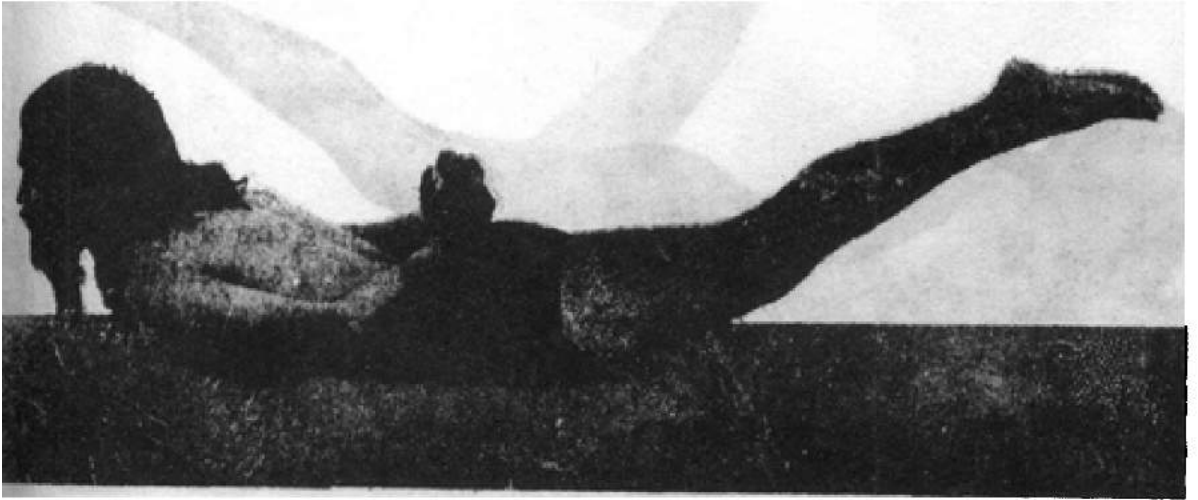
٢٠- اکا - پادا شالاب هاسانا - حالت منحنی شمارهٔ (١)

**20. Eka-Pada Shalabhasana —
Locust Pose I**



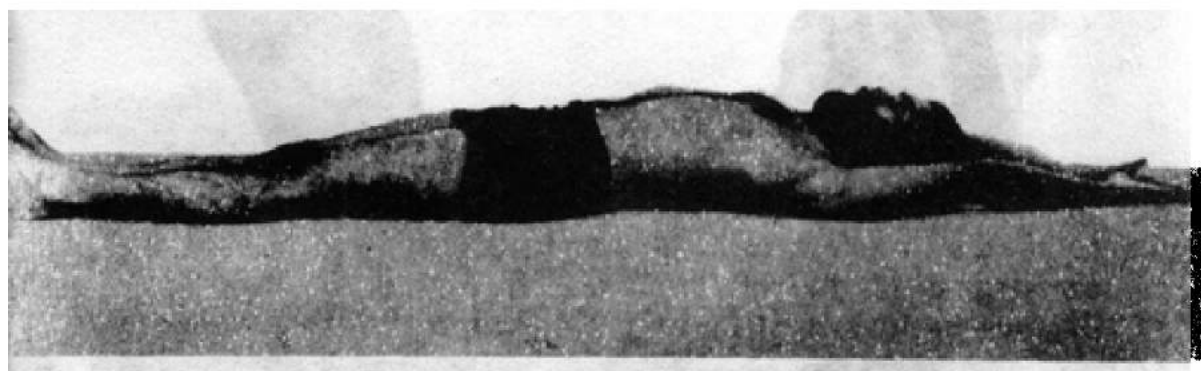
٢١- دويپادا شالاب هاسانا - حالت منحنى شمارهٔ (٢)

**21. Dvipada Shalabhasana — Locust
Pose 2**



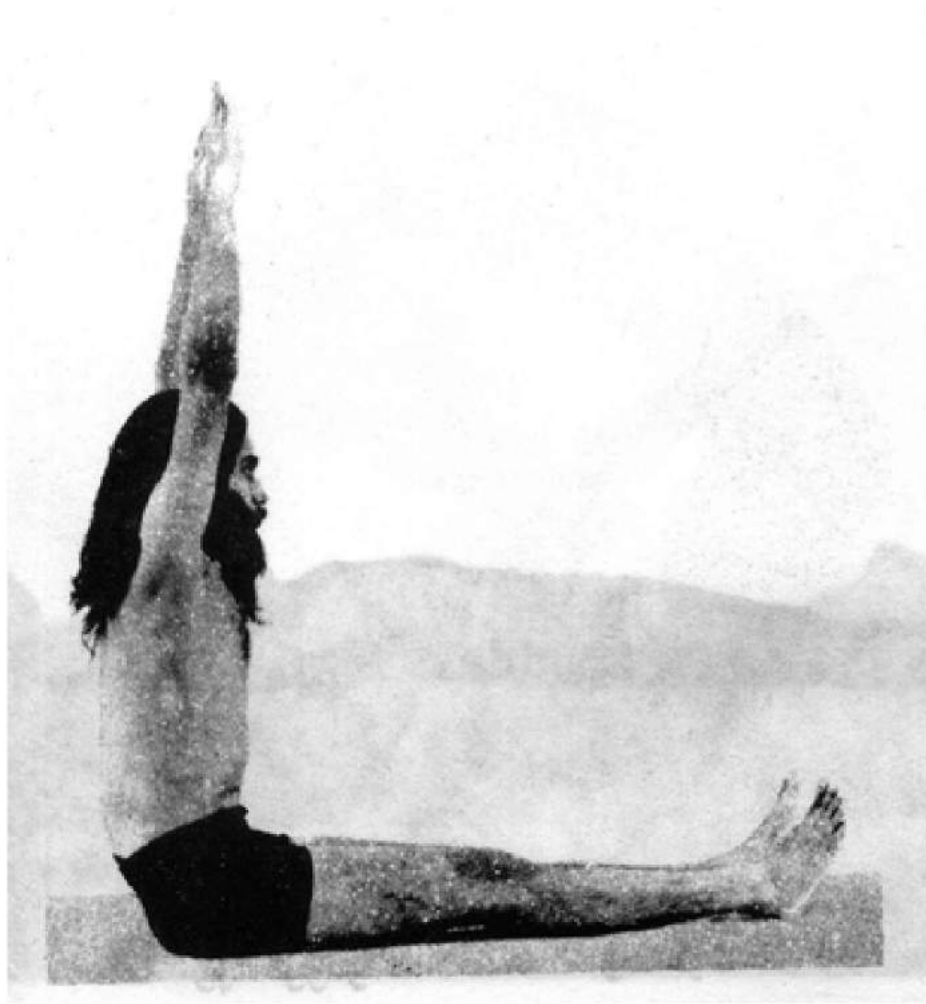
۲۲۔ نائوکاسانا - حالت لنجی

22. Naukasana — Canoe Pose



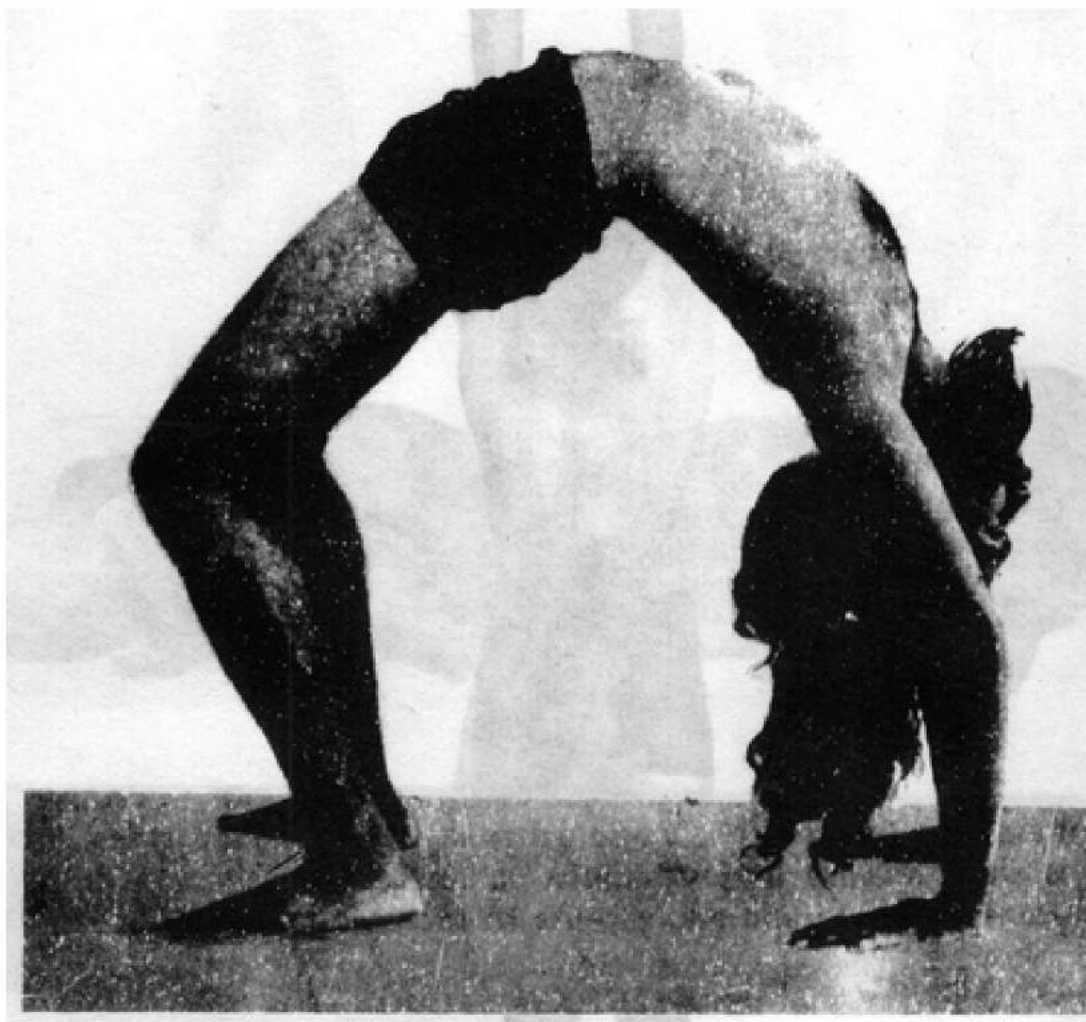
۲۳۔ سوپتا اوردوا هاستاسانا - وضعیت شماره ۱
دستهای باز - حالت غش مصنوعی

**23. Supta Urdhwa Hastasana —
Raised Hands Pose I — Lying
Down**



۲۴۔ سوپتا اوردوا ہاستاسانا۔ حالت زاویہ قائم با دستیں۔ باز

**24. Supta Urdhwa Hastasana —
Raised Hands Pose 2**



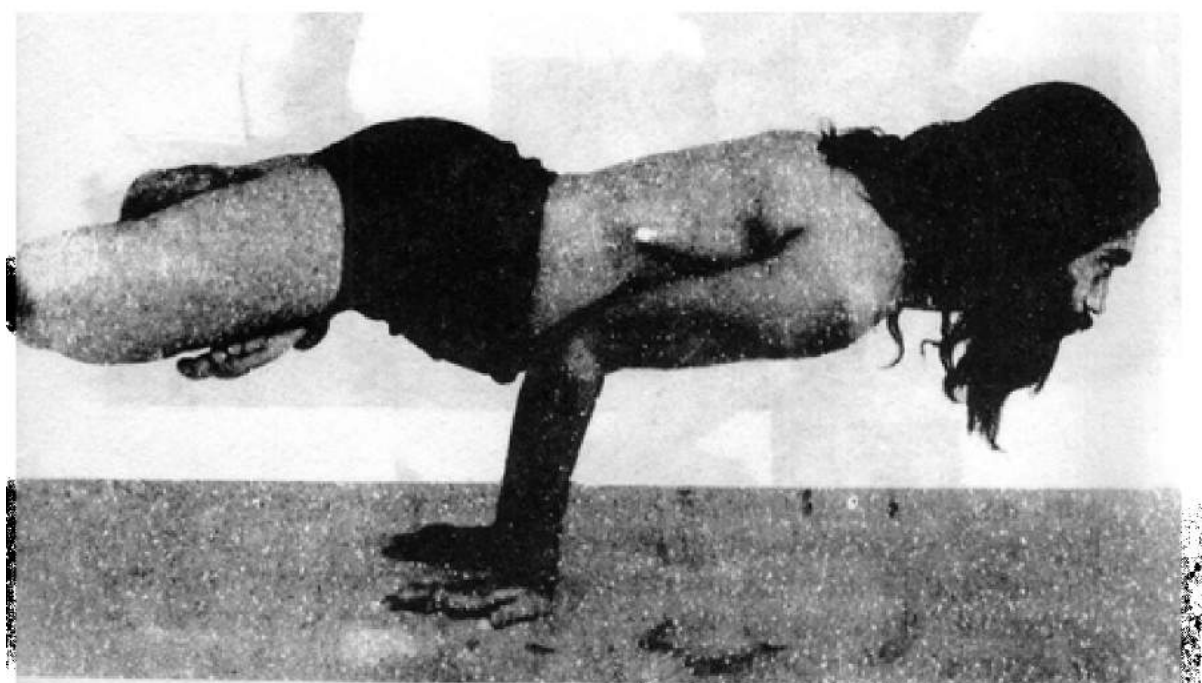
۲۵- چاکراسانا - حالت طایری (چرخ)

25. Chakrasana — Wheel Pose



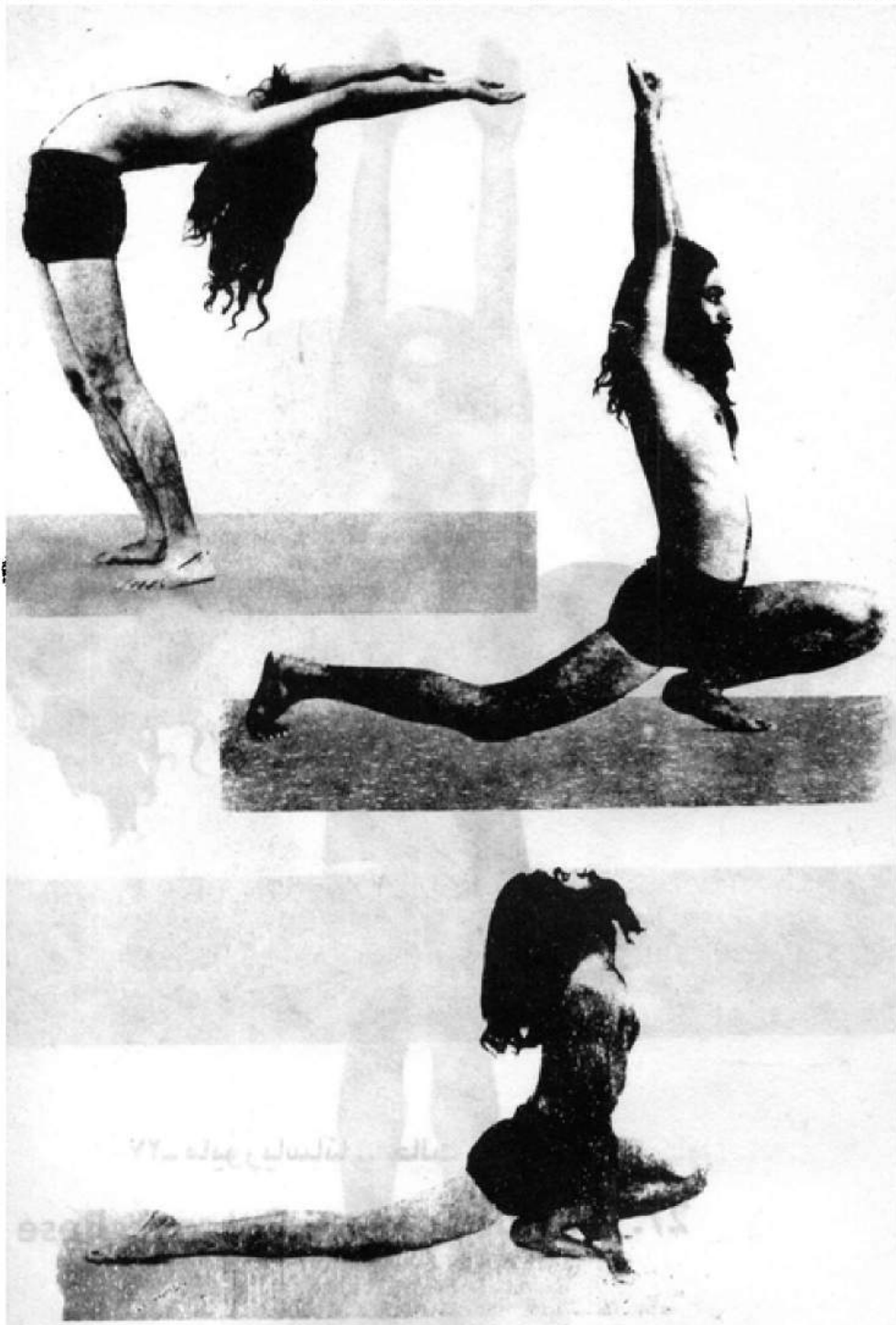
۲۶- ویریک شاسانا - حالت درخت ایستاده

26. Vrikshasana — Tree Pose



۲۷- مایوریاسانا - حالت خرامان

27. Mayuriasana — Peacock Pose



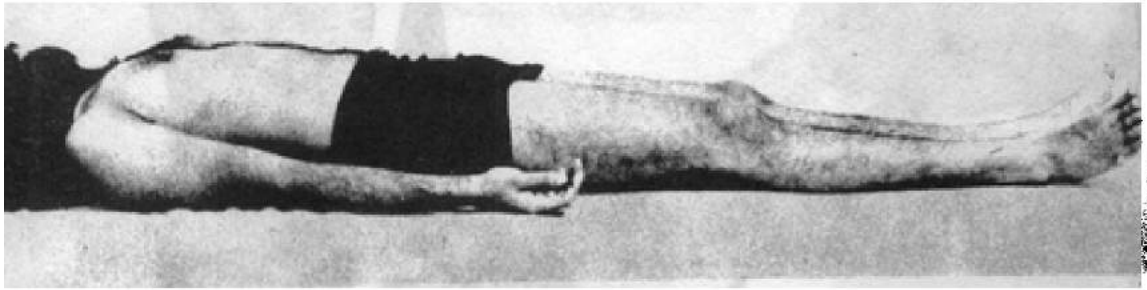
۲۸- سوریا ناماسکارا - حالت ۱ و ۲ و ۳ موقعیت تعظیم به خورشید
(نگرش به آسمان)

**28. Surya Namaskara — Obeisance
to Sun Poses 1, 2 and 3**



۳۱- پرانایاما - حالت احساس تنفسی یوگایی

31. Pranayama — Yogic Breathing



۳۲۔ شاواسانا - حالت آرامش کامل

32. Shavasana — Pose of Tranquillity